Как стать супер

только для девчонок

РОСМЭН

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Перед вами – интересный путеводитель по жизни, который поможет девчонкам справиться со многими серьезными проблемами, стать спокойнее и увереннее в себе.

Здесь есть самые волнительные вопросы переходного возраста, мода, макияж и маникюр, популярные виды спорта, секреты общения с мальчишками, кулинарные рецепты, советы о том, что делать в экстремальных ситуациях, как побороть неуверенность в себе, как устроить лучшую в мире вечеринку, тесты, гороскопы… Всего и не перечислить!

Словом, эта книга – верный друг девчонок!

- Юлия Кураева
  - Раздел первый.
    - Кто ты? Давай знакомиться!
    - Что происходит?
      -
      - Главные виновники суматохи
      - Я – девушка
      - Стоит запомнить
    - Как будто трансформер
      -
      - Грудь
      - Волосы
      - Потоотделение
    - Ветер перемен
      -
      - Друзья
      - Родители
    - На носу неприятности
      -
      - Враг номер один
      - Борьба не на жизнь, а на смерть
    - Новая ты
      -
      - Они взрослые, а я как ребенок!
  - Раздел второй.
    - Типы внешности
      -
      - Секрет косметолога
      - К КАКИМ ТИПАМ ВНЕШНОСТИ ОТНОСЯТСЯ ЗНАМЕНИТОСТИ?

- Тест: «Весна или лето?»
  -
  - Глаза
  - Волосы
  - Кожа
  - Весна
  - Лето
  - Осень
  - Зима
- Мода
  -
  - Все должно быть к месту
- Если лицо не идеально…
  -
  - Какое у меня лицо?
  - Овал лица
- Типы кожи
  -
  - Нормальная кожа
  - Сухая кожа
  - Жирная кожа
  - Комбинированная кожа
  - Чувствительная кожа
- Маски для лица
  -
  - Как подготовить кожу
  - Делаем маску
  - Из натуральных продуктов
- Макияж
  -
  - Губная помада
  - Тени для век
  - Тушь
  - Средства для снятия макияжа
- Чудо-ручки
  -
  - Маникюр на «отлично»
  - И еще несколько советов
  - Для тех, кто не любит красить ногти
- Густая шевелюра
  -
  - Как мыть волосы
  - Как расчесывать волосы
  - Выбираем прическу

- Советы стилиста
  -
  - Бусы и сережки
  - Свой стиль
- 90–60–90
  -
  - Типы диет
  - Твоя личная диета
- Спортивная девчонка
  -
  - Утренняя гимнастика
- Водная гимнастика
  -
  - Комплекс упражнений
- Скейтбординг
  -
  - История
  - Для начинающих
  - Как выбрать доску
  - О колесах
  - Что еще нужно для катания
  - Кто такие «гуфи» и «регуляры»
  - И еще несколько советов
- Как кататься на роликах
  -
  - Защитное снаряжение
  - Правильное падение
  - Наклон тела
  - Для равновесия
  - Чего делать нельзя
  - Правила личной безопасности
- Коньки
  -
  - Как их выбрать
  - Уход за коньками
- Велосипед
  -
  - Для здоровья
  - Выбираем подходящую модель
  - Размер
  - Дополнительное оборудование
- Тест: «Спорт в твоей жизни»

○ Раздел третий.
- Ты особенная

- Меня никто не понимает!
  -
  - Другая сторона медали
  - Хмурая туча и ясное солнышко
- Тест: «Оптимист или пессимист?»
- Психологические комплексы
  -
  - Есть ли у меня комплексы?
  - Комплекс неполноценности
  - Комплекс превосходства
  - Комплекс враждебности
  - Комплекс вины
  - Комплекс защиты
  - Как бороться?
  - Неуверенность в себе
- Типы темперамента
  -
  - А зачем нужно о них знать?
  - Темперамент и характер
- Тест: «Какой у тебя темперамент?»
  -
  - Холерик
  - Сангвиник
  - Флегматик
  - Меланхолик
  - Оценка теста
- Геометрический тест
  -
  - Квадрат
  - Треугольник
  - Прямоугольник
  - Круг
  - Зигзаг
- Тест: «Приятно ли с тобой общаться?»
  -
  - Результат
- Тест: «Насколько ты самостоятельна»

○ Раздел четвертый.

- Моя семья
  -
  - Найти общий язык
- Тест: «Познакомься с семьей»
- Старшие и младшие
  -

- Старшие
- Младшие
- Непонятные родители
- Как воспитать родителей
  -
  - Что делать
- Тест: «Жил человек рассеянный»
- Как тренировать память
  -
  - Ассоциации
  - Рисунок
  - Пение
  - Запоминаем цифры
- Школьные заботы
  -
  - Чтобы все успеть…
  - О пользе перерывов
  - Как справиться с волнением перед контрольной
- Тест на внимательность
- Тест: «Сова или жаворонок»
- Школьные конфликты
  -
  - Учителя
  - Новенькая
  - Если тебя дразнят
- Тест: «Лидер ли я?»
- Этикет
  -
  - Как представлять людей друг другу
  - Типичные ошибки
- Застольные правила
  -
  - Нож и вилка
  - Неприятные сюрпризы
  - Обидные слова
- Телефонная вежливость
  -
  - Как начать разговор по телефону
  - О мобильных телефонах
- В сети
  -
  - Несколько простых правил

○ Раздел пятый.

- Если ты потерялась…
  -
  - В родном городе
  - В чужом городе или стране
  - В лесу
  - Дружеские советы
- Угрозы и шантаж
  -
  - Бить будем
  - Ты попала
- Воры и грабители
  -
  - Карманники
  - Уличный грабитель
  - Нас ограбили
  - Ах, эти пресловутые «не»…
- Нападение
  -
  - Как попытаться избежать нападения
  - В лифте
  - В машине
  - Борись!
  - Бой рядом с тобой
  - Главные правила выживания
- Пожар! Пожар!
  -
  - Действуем по инструкции
- Тест: «Смелая и решительная?!»
- Первая помощь
  -
  - Укусы животных
  - Травмы
  - Ожоги
  - Переохлаждение
  - Раны и порезы
  - Мне дурно!

○ Раздел шестой.

- Подруги и подружки
- Как и с кем подружиться?
  -
  - Поспешишь – людей насмешишь
  - Поддельная подруга
- Сколько девчонок – столько подружек!
  -

- Вот так задача!
- Дружить и не плакать
- Мелкие ошибки – большая ссора
- Вредные советы, или как быстрее поссориться с подружкой

- Тест: «Хорошая ли ты подруга?»
- Я влюбилась
  -
  - Десять признаков того, что ты влюбилась
  - Самый замечательный!
- Тест: «Как он ко мне относится?»
- Первое свидание
  -
  - Чего не стоит делать на первом свидании
  - Вредные советы, или как заставить бросить себя
- Мы выбираем, нас выбирают…

○ Раздел седьмой.

- Что такое профессия?
  -
  - Что значит «быть профессионалом»?
  - О любителях
  - Руководители и подчиненные
- Тест: «Выбери свою профессию»
  -
  - Знак
  - Искусство
  - Общество
  - Природа
  - Техника
  - О выборе профессии
- Я хочу быть стюардессой
  -
  - Красивые и образованные
  - Конкурс
  - Трудности «полета»
- Титестер
  -
  - Тот, кто гоняет чаи
  - Конкурс
  - Учеба и работа
- Дизайнер одежды
  -
  - Из лоскутков и лент рождается шедевр

- Конкурс
- Учеба и работа
- Медиатор
  -
  - Мирись, мирись, больше не дерись!
  - Учеба и работа
- Переводчик
  -
  - Особенности профессии
  - Конкурс
- Моя первая работа
  -
  - Промоутеры
  - Няня
  - Репетитор
  - Курьер
  - Расклейщик объявлений

○ Раздел восьмой.
- Ура! Вечеринка!
  -
  - Ужастик
  - Как страшный сон превратить в веселый праздник
  - Предпраздничные хлопоты
- Наряд для комнаты
  -
  - День рождения
  - Новогодняя вечеринка
  - День святого Валентина
  - Хэллоуин
- Тест: «Умеешь ли ты встречать гостей?»
- Кушать подано!
  -
  - Большое угощение
  - Фуршет
- Бутерброды
  -
  - Горячие бутерброды с колбасой
  - Бутерброд «Парусник»
  - Бутерброды для пижонов
  - Бутерброды «Испанское настроение»
  - Простенько, но со вкусом
- Любимая пицца
  -

- Пицца с рыбой
- Пицца с сосисками и помидорами
- Пицца с сыром

- Печенье без мучений
  -
  - Печенье из овсянки
  - Печенье к чаю
  - Фруктовое печенье
  - Печенье «Ореховые кольца»
- Салаты
  -
  - Салат «Греческий»
  - Салат «Фруктовый»
  - Салат «Цезарь»
- Напитки
  -
  - Горячий шоколад
  - Холодный чай с мороженым
  - Холодный чай с фруктовым соком
  - Компот из сухофруктов
  - Компот из варенья
  - Клубнично-банановый коктейль
  - Малиновый коктейль
  - Коктейль «Воздушное лакомство»
- Мир моды
  -
  - Тебе понадобятся
  - Как сделать бусы
  - Головные уборы
  - По подиуму
- Объявляем войну скуке!
  -
  - Фанты
  - Портрет
  - В космосе
  - Веселый художник
  - Орлиный глаз
  - Сказка
  - Переход через реку с пираньями
  - Лечение покусанных пираньями
  - Крокодил
  - Гадание
  - Знаменитая личность
  - Ассоциации

- Лотерея
- Гонки
- Походка
- Близнецы
- Звукорежиссер
- Новый гардероб

- Идем на пикник!
  -
  - Что взять с собой
  - Еда и напитки
  - Развлечения
- Подари мне, подари…
  -
  - Без обид
  - Отправляясь за подарками
  - Открытка
  - Одежка для подарка
- Необычная вечеринка
  -
  - Оформление
  - Набор актеров
  - Съемочная группа
  - А если нет ни камеры, ни фотоаппарата
  - Вручение Оскара

- Раздел девятый.
  - Гороскоп
    -
    - Овен
    - Телец
    - Близнецы
    - Рак
    - Лев
    - Дева
    - Весы
    - Скорпион
    - Стрелец
    - Козерог
    - Водолей
    - Рыбы
  - Гороскоп индейцев
    -
    - Животные – боги
    - Племя черепахи
      -

- Вся правда о черепахах
- Черепаха и дождь
- Бобер
- Бурый медведь
- Белый гусь
- Племя лягушки
  -
  - О лягушке и ее царстве
  - Дятел
  - Змея
  - Кугуар
- Племя бабочек
  -
  - Олень
  - Ворон
  - Выдра
- Племя сокола
  -
  - У самого солнца
  - Красный сокол
  - Осетр
  - Лось

- Пиратское гадание
  -
  - Как гадать
- Гадание на пуговицах
  -
  - Как гадать
- Гадание на картах
  -
  - Основной расклад
  - Второй этап
  - С чем останешься
  - Бубны
  - Пики
  - Трефы
  - Черви
- Гадания на любовь, и не только
  -
  - С зеркалом
  - С бумагой
  - Приснись жених невесте
  - Имя жениха
  - Гадание по книге

Юлия Кураева
Как стать супер. Только для девчонок

Прежде чем читать эту книгу, пройди небольшой тест. Просто ответь на вопросы «да» или «нет», а потом посмотри полученный результат.

Итак, хотела бы ты…

Быть одной из самых привлекательных девчонок на свете?

Иметь много друзей?

Устраивать классные вечеринки?

Узнать больше о моде, макияже и маникюре?

Нравиться мальчишкам?

Избавиться от страхов и неуверенности в себе?

Уметь за себя постоять?

Не волноваться перед контрольной?

Разрешать конфликты в семье, в школе, с друзьями?

Узнать о разных профессиях?

Научиться готовить вкусные блюда?

Воспитать родителей (чтобы они больше тебе разрешали)?

За каждое «да» ты получаешь 5 баллов! А теперь посчитай очки.

От 45 до 60 баллов. Прекрасный результат! Ты действительно хочешь стать супер-пупер во всем, и у тебя есть все шансы. Эта книга именно для тебя! Скорее переверни страницу и начинай читать.

От 25 до 45 баллов. Молодец! Ты

на верном пути, поэтому тебе непременно нужно прочесть эту книгу. Дерзай! Не пожалеешь. Тебя ждут увлекательные темы, написанные специально для девчонок.

От 0 до 25 баллов. Результат просто поразительный! Пускай тебя почти (или совсем) не волнуют перечисленные вопросы, эта книга все равно для тебя! Ведь здесь ты найдешь много другой, не менее ценной информации.

Тест – это, конечно, шутка. Ну а в любой шутке, как известно, есть доля истины (особенно что касается полезной информации – тут ее хоть отбавляй).

К сожалению, в книге нет советов о том, как левой пяткой почесать правое ухо или сделать сенсационное научное открытие. Но все же надеемся, что пара-тройка рекомендаций о том, как избавиться от прыщей, с лихвой возместят такую потерю.

Между прочим, ты узнаешь о загадках характера, о моде и стиле и о том, чего не стоит делать на первом свидании.

Ты также поближе познакомишься с модными видами спорта: скейтбордингом, катанием на роликах, велосипеде и коньках, овладеешь секретами общения с разными людьми, определишь, какая прическа тебе идет.

А кроме всего прочего, научишься украшать комнату к вечеринке, запоминать все на свете и правильно реагировать на насмешки.

Словом, в твоих руках – универсальная энциклопедия полезных знаний, из которой ты узнаешь множество практических

советов о самых разных областях жизни.

P. S. Гороскопы, тесты и гадания прилагаются.

Раздел первый.
Волшебное превращение

Кто ты? Давай знакомиться!

Все как будто сошли с ума и твердят о переходном возрасте. Тебе больше разрешают, чем раньше, но и требовать почему-то тоже стали больше. Теперь ты – подросток. Ты меняешься не только внешне, но и внутренне; изменяются твои ощущения, восприятие мира. Подростками принято называть твоих ровесников от одиннадцати до семнадцати лет. Но изменения в твоем организме начинаются раньше. Именно в это время все, что с тобой происходит, вызывает много разных чувств, а ты еще не умеешь их сдерживать, значит, ты более уязвима.

Девочки раньше своих одноклассников-мальчишек вступают в переходный возраст и обычно раньше становятся взрослыми. Из-за этого тебе тоже придется поволноваться, но вообще-то твой возраст очень интересный и тебя ждет много волшебных открытий и превращений. Радуйся им.

> Подростки – уникальное явление. Переходный возраст бывает только у людей! Детеныши всех остальных животных сразу становятся взрослыми, минуя эту стадию. Не хотелось бы и тебе так же вступить во взрослую жизнь?

Что происходит?

Переходный возраст девочек продолжается примерно от восьми до восемнадцати лет. В 9–10 лет у тебя начинают расти кости; бедра становятся шире, соски набухают, увеличиваясь в размере. В 10–11 лет грудь увеличивается, начинают расти волосы в подмышечных впадинах и на лобке. В 11–12 лет у тебя растут наружные и внутренние половые органы. В 12–13 лет соски покрываются темноватым пигментом, грудь увеличивается еще больше, начинается менструация. В 13–14 лет, а иногда и раньше появляются прыщи, меняется голос. К 17–18 годам твой рост замедляется, потому что скелет уже сформировался.

Главные виновники суматохи

Изменения в твоем теле происходят из-за гормонов – биологически активных веществ. Они вырабатываются разными органами человека. Именно благодаря этим веществам части нашего тела растут пропорционально, а мы с возрастом меняемся и развиваемся. Гормоны оказывают очень большое влияние на жизнь людей. Например, из-за избытка гормона роста некоторые люди становятся гигантами, а из-за его недостатка – карликами.

Организм подростков начинает вырабатывать половые гормоны. В результате у девочек появляется менструация.

Я – девушка

У тебя началась менструация – это сигнал о готовности организма к зачатию ребенка, то есть ты теперь – девушка. Обычно первая менструация происходит в 12–13 лет. Хотя она может начаться и в 10–11 лет и в 14–15. Это зависит от твоего образа жизни и характера питания, от болезней и самое главное – от наследственности. Слишком раннее появление менструации (до 9 лет) или слишком позднее дают понять о нарушении здоровья.

Не паникуй, если менструация идет нерегулярно. Потребуется полтора-два года, прежде чем окончательно установится твой менструальный цикл.

Стоит запомнить

Если ты серьезно занимаешься спортом и постоянно

испытываешь сильные физические нагрузки, то месячные могут начаться позже, чем у других девочек в твоем классе. А у тех, кто более полный, месячные наступают раньше.

Менструальным циклом называют время с первого дня прошлой менструации до первого дня следующей менструации. В среднем он составляет 28 дней, но иногда может быть всего 21 день или целых 35 дней. Когда ты нервничаешь, переутомляешься, болеешь или переезжаешь в место с другим климатом (например, отправляешься к морю), менструальный цикл нередко сбивается.

Во время менструации нельзя переохлаждаться. Лучше не заниматься физкультурой. Да ты и сама почувствуешь, что физическая нагрузка в такие дни лишняя. Используй гигиенические прокладки и носи с собой запасную, а вот на тампоны тебе должен дать «добро» врач. Хорошо было бы (если цикл у тебя уже установился) завести календарик, где ты будешь ежемесячно отмечать начало и конец менструации.

Как будто трансформер

В 10–11 лет происходит скачок роста. Сначала начинают быстро расти кисти рук и стопы, а затем и другие части тела. Из-за этого ты можешь казаться себе в какие-то моменты щуплой, длинноногой и нескладной. В 16–17 лет большинство девочек достигают своего максимального роста.

Обычно в твоем возрасте сильно увеличивается вес. Примерно через два года он должен прийти в норму. Не стоит нервничать из-за этой полноты. К тому же все люди разные. У них разное строение костей и предрасположенность к одному или другому типу внешности.

Грудь

Еще до начала менструации твоя грудь начинает увеличиваться. На это тоже оказывают влияние гормоны. Молочные железы постепенно развиваются. Организм готовится к тому, что когда-нибудь ты станешь мамой и будешь грудью кормить ребенка.

Девчонки часто переживают из-за того, что груди у них разного размера. Действительно, они нередко растут с разной скоростью. Но расстраиваться не стоит. Это совершенно нормальное явление. К 16–17 годам они станут примерно одинаковыми.

Волосы

Они начинают расти там, где их раньше не было: под мышками и на лобке. Обычно они темные и вьются даже у девочек с прямыми волосами. Часто темнеют волосы на руках и ногах, а у некоторых и на верхней губе. Иногда волоски появляются на груди и на середине живота ниже пупка.

Все это может тебе не нравиться, казаться некрасивым. Скорее всего, ты даже попытаешься избавиться от них. Каким способом (бритвой ли, восковыми полосками или специальным кремом) – тебе решать. Только помни, что через какое-то время волосы вырастут снова и будут жестче, чем раньше.

> Между прочим, наши далекие предки были куда меньше нас ростом. Например, твоему соседу по парте придутся в пору доспехи взрослого рыцаря, который жил восемьсот лет назад.

Потоотделение

В подростковом возрасте девчонки и мальчишки начинают больше потеть, и у пота появляется неприятный запах. Зачем он вообще нужен, если доставляет нам столько неудобств?

А ты замечала, когда ты обычно потеешь? Например, когда жарко, или если ты занимаешься физкультурой и вообще энергично двигаешься, или сильно волнуешься. В такие моменты температура тела повышается, а организм, чтобы не случилось перегрева, охлаждает себя, выделяя пот.

Так что потоотделение нам абсолютно необходимо. А чтобы не было неприятного запаха, люди пользуются дезодорантом.

Ветер перемен

У тебя часто и резко меняется настроение? То ты смеешься без всякой причины, то злишься на всех вокруг, а порой слезы ни с того ни с сего сами наворачиваются на глаза… Тебе хочется больше свободы и самостоятельности? Ты раздражаешься по пустякам? Сейчас тебе хочется одного, а через минуту совершенно противоположного? Все вокруг словно сговорились и настроены против тебя?

Друзья

Твои закадычные подруги, с которыми, казалось, вы будете дружить всю жизнь, вдруг резко изменились. Ведут они себя уже не так, как раньше, у них появились какие-то тайны, да и общаться с ними стало гораздо сложнее. Ты ничего не понимаешь: как же так? Что случилось? Может быть, в этом есть и твоя вина?

Ничьей вины тут нет. Просто люди с возрастом меняются. У них возникают новые интересы, каждый выбирает свою собственную дорогу в жизни.

Если друзья не принимают тебя в свою новую компанию, не расстраивайся. Конечно, очень обидно, что так случилось, но такое бывает со всеми. А главное, это проверка для твоих друзей. Настоящие они или нет, стоят они того, чтобы им доверять.

Возможно, ты часто робеешь, знай, что многие мальчишки и девчонки, какими бы они смелыми и дерзкими ни казались на вид, чувствуют себя точно так же. Свою неуверенность в себе они маскируют под беспечностью, напористостью и даже хамством.

Родители

Наверное, даже если у тебя самые замечательные в мире родители, ссоры и недопонимания у вас все-таки были. Но сейчас особенно часто возникают все новые и новые конфликты. Они привыкли считать тебя маленькой девочкой и никак не хотят понять, что ты уже самостоятельная.

Они стараются уберечь тебя от неверных решений, страшных ошибок и желают тебе только добра. Попробуй поговорить с ними. Они очень волнуются! Старайся не выходить из себя, не кричать и не раздражаться. Представь, что ты на очень важных официальных переговорах и тебе нужно во что бы то ни стало

договориться.

Что происходит?

Когда ты взрослеешь, перестраивается не только твой организм, но и психика. Слишком много новой информации, необычные ощущения, ситуации, с которыми ты не знаешь, как справляться. От всего этого мозг просто закипает!

Свой путь в жизни найти совсем непросто. Легче следовать за другими. К сожалению, часто никто не знает, как поступить правильно. Твои родители надеются, что ты будешь делать все по их усмотрению, а твои приятели могут враждебно относиться к тебе, если ты поступаешь не так, как все. В любом случае привыкай бороться (в первую очередь с собой) и отстаивать свою точку зрения.

А ты действительно хочешь идти своим путем? Ведь тогда тебе придется преодолеть не только сопротивление окружающих (друзей, родителей, конкурентов), но и свои внутренние страхи, комплексы, лень.

Любому человеку важно, как его оценивают со стороны, и хочется, чтобы эта оценка была высокой. Поэтому люди часто начинают комплексовать из-за того, что, как им кажется, они не такие, как все. Страхи и комплексы бывают у всех, но их можно преодолеть. Саму ситуацию не всегда получается изменить, но кем ты выйдешь из нее – победителем или побежденным, зависит от тебя и от твоей внутренней самооценки.

На носу неприятности

Раньше ты и думать не думала, что у тебя есть какие-то там сальные железы. Но теперь, когда они начали портить тебе жизнь, волей неволей пришлось узнать об их существовании.

Итак, теперь ты в курсе, что они вырабатывают жир, который тонкой пленкой покрывает кожу. Зачем они это делают? Чтобы защитить кожу от пересыхания, обветривания и других вредных вещей. Но жир закупоривает поры. На них появляется темная сальная пробка, или по-другому черный угорь. Не очень-то красиво, правда?

Враг номер один

Итак, как появляются прыщи? В пору проникают бактерии, сальная железа воспаляется, возникает раздражение и покраснение, наливается прыщ.

Чаще всего прыщи вскакивают на лице, особенно на лбу, вокруг носа и на подбородке, но могут появиться также на груди и на спине.

Мало того что они нарывают! Они, как назло, выбирают самые видные места: лоб, щеки, кончик носа. Пусть бы были там, где их никто не видит. Тогда можно было бы и боль потерпеть, и смириться с тем, что они вообще существуют. И почему-то они любят появляться в день вечеринки или первого свидания.

Борьба не на жизнь, а на смерть

Конечно, вряд ли эти слова утешат тебя, но и прыщи когда-нибудь проходят, особенно если начать с ними войну по всем правилам.

Шпионская маскировка с помощью маминого тонального крема – не самый лучший способ борьбы. Косметика может вызвать еще большее раздражение на коже, и ты сделаешь себе только хуже.

Не выдавливай прыщ грязными руками: можешь занести инфекцию, и он раздуется еще больше. Вообще будь осторожна: кожа на лице очень чувствительная.

В магазинах и аптеках продаются специальные мыла, кремы, лосьоны и тоники, которые помогут тебе справиться с прыщами. Посоветуйся с продавцами-консультантами или с фармацевтом. Они покажут тебе нужные средства и расскажут, как ими

пользоваться. Но перед тем как их покупать или тем более наносить на кожу лица, внимательно прочитай инструкцию. Там могут быть противопоказания. Если противопоказаний слишком много, подумай, стоит ли пробовать это средство и не навредит ли оно тебе.

Но допустим, ты уже купила новый лосьон и хочешь его немедленно опробовать. Не торопись. Вначале нанеси немного лосьона на внутреннюю сторону локтевого сгиба и подожди не меньше десяти минут. В этом месте кожа очень нежная. Она быстро покажет, есть ли у тебя аллергия на новое косметическое средство. Никаких раздражений нет? Смело используй лосьон. Появился зуд и небольшое покраснение? Значит, лосьон тебе не подходит.

Если прыщей слишком много, обратись к дерматологу или косметологу. Существуют косметические процедуры, которые очищают кожу лица, снимают раздражение и уменьшают риск возникновения прыщей.

Новая ты

От самых первых изменений в твоем теле и до начала менструации может пройти до трех с половиной лет. Но еще несколько лет потребуется на то, чтобы ты стала взрослой, ведь даже если физически ты очень развита, то вряд ли готова к большой ответственности, в первую очередь за себя.

На протяжении всего этого периода у тебя будут возникать новые неожиданные чувства и ощущения. Ты изменишься и умственно, и физически, а это нелегко. Тем не менее не переживай: ты останешься самой собой, только будешь чуточку взрослее.

Они взрослые, а я как ребенок!

Ты и твои подруги наверняка ровесницы. Но это вовсе не означает, что вы будете взрослеть одновременно. Одна из вас может физически развиваться быстрее, чем другая. Ничего страшного здесь нет, однако вам будет нелегко понять друг друга.

К сожалению, твой организм не может развиваться так быстро, как ты этого хочешь. Но не расстраивайся: когда-нибудь ты все равно станешь взрослой (хотя, возможно, что именно тогда тебе захочется вновь быть ребенком).

Раздел второй. Современная, красивая и стильная

Типы внешности

Каждый день ты задаешь себе вопросы: идет ли мне этот цвет? Хорошо ли сочетается кофточка с юбкой? Какое из моих украшений больше подходит к новому наряду?

Секрет косметолога

Определить, какие цвета тебе стоит носить, а какие нет, очень легко. Надо только узнать, какой у тебя тип внешности: весна, лето, осень или зима. Это поможет тебе выглядеть гармонично и стильно и привлекать к себе внимание.

Впервые идею сезонных типов использовал в своей работе американский бизнесмен Макс Фактор, основатель всемирно известной косметической компании. Он предположил, что к определенной внешности человека подойдут определенные цвета макияжа. Макс Фактор получил ошеломляющий успех. К нему потянулись звезды Голливуда, потому что правильный макияж выгодно подчеркивал их достоинства и скрывал недостатки.

К КАКИМ ТИПАМ ВНЕШНОСТИ ОТНОСЯТСЯ ЗНАМЕНИТОСТИ?

ВЕСНА: Ким Бесинджер, Анна Курникова, Джерри Халливел
ЛЕТО: Кэмерон Диаз, Лив Тайлер, Мила Йовович
ОСЕНЬ: Пенелопа Круз, Джулия Робертс, Энди МакДауэлл
ЗИМА: Синди Кроуфорд, Анджелина Джоли, Наталья Орейро

На кого из них ты похожа?

Тест: «Весна или лето?»

Посмотри на себя в зеркало. Какие у тебя глаза и волосы? Какого цвета кожа?

Глаза

а) Серо-зеленые, желто-зеленые.
б) Серо-голубые, серые, синие.
в) Темно-серые, светло-карие, карие.
г) Темно-карие, зеленые, зеленовато-карие.

Волосы

а) Светлые, с желтоватым отливом.
б) Светлые или темные, с холодным пепельным отливом.
в) Каштановые, рыжие, с теплым отливом.
г) Черные, темно-коричневые, с холодным отливом.

Кожа

а) Светлая, с бежевато-розовым оттенком.
б) Светлая, с холодным оттенком.
в) Светлая или темная, с оливковым оттенком. Возможны веснушки.
г) Очень светлая или смуглая, но с холодноватым оттенком.

Итак, подведем итоги. Какой вариант ты выбирала чаще всего: а, б, в или г?
а – весна; б – лето; в – осень; г – зима.

Весна

Тебе подойдут теплые, светлые цвета: желтый, розовый, абрикосовый, золотисто-бежевый, желто-зеленый. Не стоит носить одежду в холодной цветовой гамме. Черно-белые сочетания тебе также не идут.

Лето

Между прочим, летний тип – самый распространенный во всей Европе. Ты можешь смешивать теплые и холодные оттенки в

одежде. Твои цвета – серовато-голубые, серовато-сиреневые, вообще самые разные оттенки серого и голубого, синий, нежно-розовый, малиновый, лимонно-желтый. А вот черный тебе не подходит. Яркие, кричащие краски тоже не для тебя.

Осень

Ты будешь отлично смотреться в одежде теплых цветов. Золотистый, теплые оттенки коричневого, сливовый, фиолетовый, оливковый, яркий оранжевый, абрикосовый, красный – то, что нужно. Но тебе лучше избегать холодных цветов: они делают твое лицо унылым и бледным. Не подойдут тебе и едко-розовый, черный и чисто-белый.

Зима

Тебе, как никакому другому типу, очень идут черный и белый цвета. Чисто-белый, серебристый, ярко-желтый, ярко-синий, изумрудный, ярко-розовый, насыщенный фиолетовый, темно-коричневый – вот твоя цветовая гамма. А одежду оранжевого, желто-зеленого цвета, теплых оттенков коричневого и всех пастельных оттенков тебе носить не стоит.

Мода

Если ты мечтаешь стильно выглядеть, не обязательно покупать сотую кофточку только из-за того, что на ней модный лейбл.

Подумай, а с чем ты будешь ее носить? Хочешь выглядеть стильно – составь себе такой гардероб, в котором вещи будут сочетаться друг с другом, подходить твоему возрасту и фигуре. Даже если сейчас в моде юбки-бочонки и все твои подруги щеголяют в них, не спеши покупать такую же. Посмотри, не испортит ли тебя эта одежда.

Все должно быть к месту

Одеваться нужно по сезону. Летом в сапогах ты запаришься, и от ног, наверное, будет не очень хорошо пахнуть. А зимой в короткой юбке и тонких колготках легко простудиться. Ты можешь даже серьезно заболеть и попасть в больницу.

Выбирая, какой наряд надеть, подумай о том, куда ты сегодня идешь. Девушка в коротком топе и шортах выглядит нелепо у школьной доски, а для прогулки такая одежда вполне подойдет. То, как ты выглядишь, сказывается на отношении к тебе окружающих. Отправляясь в неподходящем наряде на экзамены, на первое свидание или устраиваться на работу, подумай о том, что это может создать о тебе неприятное впечатление. Если твоя цель – добиться успеха, тебе придется подбирать подходящий к месту стиль одежды.

Есть вещи, которые долгое время не выходят из моды, хотя какие-то детали в них меняются. Вот, например, джинсы. Они хорошо сочетаются с любой майкой или футболкой, но также подходят к нарядной блузке.

Если лицо не идеально…

Есть несколько основных овалов лица: правильный овал, продолговатый, квадратный, круглый, треугольный, овал «сердечком» и овал «алмаз».

«А для чего нужно все это знать?» – спросишь ты. Да для того, чтобы правильно подобрать прическу и макияж. Ты сможешь выгодно подчеркнуть черты лица, скорректировать недостатки. Например, у тебя квадратный подбородок (и это тебе не нравится), но с помощью хорошей прически и маленьких хитростей макияжа ты легко «придашь» ему другую форму.

Какое у меня лицо?

Собери волосы в хвост на затылке. Если у тебя вьющиеся непослушные волосы, постарайся заколоть их или уложить с помощью геля так, чтобы контуры лица были четко видны. Можешь кусочком мыла обвести свое отражение в зеркале. Затем условно раздели лицо на три части сначала по вертикали, а потом по горизонтали.

Вертикально лицо делится:

1) от линии роста волос до переносицы;
2) от переносицы до кончика носа;
3) от кончика носа до подбородка.

А горизонтально:

1) от линии роста волос до зрачка правого глаза;
2) от зрачка правого глаза до зрачка левого глаза;
3) от зрачка левого глаза до линии роста волос.

Овал лица

Овальный (его еще называют классическим): ширина лица составляет s его длины.

Круглый: ширина и длина лица примерно одинаковы.

Квадратный: черты лица резкие, ширина лба, скул и подбородка примерно одинаковая.

Прямоугольный (продолговатый): длина лица больше ширины, подбородок широкий.

Овал «сердечком»: лоб и скулы широкие, но постепенно к подбородку лицо сужается.

Овал «треугольник»: широкий подбородок и узкий лоб.

Овал «алмаз»: лоб узкий, а скулы широкие, и к подбородку лицо вновь постепенно сужается.

Редко у кого лицо бывает идеально, но это не повод для страданий. Иногда маленький недостаток становится той изюминкой, которая украшает человека и делает его облик запоминающимся. Тебе нужно только научиться подчеркивать свои достоинства и скрывать мелкие недостатки.

Типы кожи

Твоя кожа может быть нормальной, сухой, жирной или комбинированной. Скорее всего, сейчас она у тебя жирная или комбинированная. Чтобы определить тип кожи, умой лицо, подожди минут 10–15 и приложи к нему чистую белую салфетку.

значит, кожа нормальная. Вообще нет никаких следов? Похоже, что кожа у тебя сухая. На салфетке есть неравномерные жирные следы? В таком случае кожа жирная. Ты видишь жирные следы только в некоторых местах? Твоя кожа комбинированная. С возрастом тип кожи меняется.

Нормальная кожа

У обладательниц этого типа кожи почти нет угрей и прыщей, поры не сужены и не расширены, кожного жира выделяется не слишком много, но достаточно для того, чтобы предохранять кожу от пересыхания. Она не требует особого ухода.

Сухая кожа

У твоей кожи сужены поры, и она выделяет недостаточное количество кожного сала. Чуть что – она шелушится и краснеет. Сплошное наказание!

Тебе стоит пользоваться скрабами, которые помогают глубоко очистить кожу лица, а также увлажняющими средствами.

Жирная кожа

Сальные железы работают очень интенсивно, в результате выделяется слишком много кожного жира. Тебе понадобятся косметические средства, нормализующие секрецию желез и сужающие поры. Лучше пользоваться лечебной косметикой, которая продается в аптеках, и проконсультироваться с дерматологом.

Комбинированная кожа

Чаще всего при таком типе кожа лба, носа и подбородка жирная, а на щеках кожа сухая или нормальная. Значит, в твоей косметичке должны быть средства как для жирной, так и для сухой кожи. И наносить их нужно на соответствующие участки

лица.

Чувствительная кожа

Неважно, какой у тебя тип кожи. В любом случае она может быть чувствительной. Это значит, что на ней появляется раздражение на косметические средства, материалы (синтетика, шерсть) и многое-многое другое.

Прежде чем наносить новое средство на лицо, намажь им маленький участок кожи (например, на локтевом сгибе) и подожди минут десять. Если появится раздражение, значит, средство тебе не подходит.

> Люди со светлой кожей очень плохо загорают, и им легко обгореть. «Но так хочется иметь модный загар!» – скажешь ты. Тогда ешь каждый день морковку, заправленную сметаной или подсолнечным маслом. Каротин, который содержится в ней, помогает коже лучше загорать. Но помни, что наш организм усваивает его только вместе с жирами (маслом и сметаной).

Маски для лица

Чтобы твоя кожа всегда оставалась красивой, ею стоит заняться уже сейчас. Маски для лица – самый лучший способ. Они не только помогут очистить кожу и со временем избавиться от прыщей, но и придадут ей красивый свежий вид.

Как подготовить кожу

Для начала нужно очистить лицо от грязи, кожного жира, которые накопились на ней за день. Возьми специальный очищающий крем или молочко, а если у тебя жирная кожа, вымой лицо теплой водой с мылом.

Ты когда-нибудь дышала над паром? Вскипяти воду, налей в кастрюлю или большую широкую кружку, добавь капельку масла эвкалипта или мяту для аромата, наклонись (но не очень низко, иначе можешь обжечься) над кастрюлей и накрой голову полотенцем. Поставь будильник минут на 7–10. Глубоко вдыхай пар носом и выдыхай ртом. Это хорошая процедура и для кожи, и для легких. После нее не вытирай лицо, а слегка промокни его мягким полотенцем.

> Маски не только улучшают кожу лица, но и защищают людей от злых духов. Так, по крайней мере, думают многие африканцы. Они верят, что если закрыть маской лицо, то злой дух не узнает человека, а значит, не сможет ему навредить.

Делаем маску

Теперь, когда кожа чистая и поры расширены, пришла пора приступить к самой главной процедуре. Купив готовую маску в магазине, обязательно прочитай инструкцию. Там тоже имеются противопоказания. Не стоит экспериментировать с косметическими средствами, если на лице есть ранки и царапины: ты рискуешь вызвать сильное раздражение. Действуй по инструкции. Нанося маску, не затрагивай участок кожи вокруг глаз. Возьми кусочки ватки, смочи их в заварке, положи на веки, а сама удобно устройся на диване и расслабься на некоторое время (но смотри не усни!).

Маску нужно держать на лице столько, сколько сказано в инструкции, не больше. Затем смой ее водой и в течение нескольких часов не наноси больше на кожу лица никаких

косметических средств, кроме увлажняющего крема.

Из натуральных продуктов

Существует много рецептов масок из овощей и фруктов. Все натуральные продукты, конечно, очень полезны, но они по-разному воздействуют на кожу. Баклажаны, кабачки, виноград, клубника, малина и яблоки увлажняют, бананы и персики разглаживают и смягчают ее, а лимон, брусника, черника и смородина сужают поры.

> Древние египтяне, в том числе и Клеопатра, делали лечебные маски для кожи лица из глины! Этот материал врачи использовали также для заживления ран. Но брали они не обычную глину, а белую.

Макияж

Макияж может как скрыть, так и подчеркнуть твои недостатки. Он очень красиво смотрится, если сделан правильно и к месту, но это не всегда удается.

Считается, что дневной макияж не должен быть виден на лице, а вот вечерний может быть очень ярким. Подумай, какие цвета подходят именно тебе, но помни, что постоянное использование декоративной косметики портит твою кожу. Тебе стоит пользоваться специальными сериями, которые выпускаются для девочек твоего возраста.

Губная помада

Она должна не только украшать, но и ухаживать за твоими губами. Есть специальная гигиеническая помада, которая не содержит красителей. Ты можешь пользоваться ею в холодную погоду, когда твои губы становятся сухими и могут потрескаться. Кроме того, она очень приятно пахнет. Сейчас можно выбрать помаду с фруктовыми ароматами: бананом, вишней, апельсином, клубникой, малиной…

Тени для век

Они бывают сухие, жидкие и в виде карандашей. Правильно подобранные тени выделяют глаза и привлекают к ним внимание. Их нужно наносить ровным слоем и слегка растушевывать. Самые стойкие – это жидкие тени, но наносить их нужно очень быстро, потому что они почти сразу высыхают.

Цвет макияжа зависит от освещения. Одни и те же краски выглядят по-разному солнечным днем на улице и в помещении. Поэтому не стоит краситься там, где света явно недостаточно, например в ванной. Обычно выбирают такое место, где лицо будет хорошо освещено.

Тушь

Чтобы придать глазам выразительность, вовсе не обязательно пользоваться тенями. Для этого прекрасно подойдет тушь, черная или цветная. Качественная тушь не оставляет комочков, хорошо ложится на ресницы.

Девушки, которые подкрашивают глаза, помнят о том, что в

течение дня их нельзя тереть руками. Иначе тени размажутся и тушь потечет, а это так некрасиво!

Средства для снятия макияжа

Перед сном нужно обязательно снимать макияж. Если этого не делать, то вскоре косметика будет вызывать раздражение на коже. Те, кто пользуется косметикой, покупают специальные средства для снятия макияжа.

Очень важно!

> Косметика может вызывать аллергию! Если ты заметишь, что кожа раздражена, а глаза слезятся, немедленно смой все водой. Не используй средства, на которые у тебя уже однажды была аллергия. Покупай только специальную косметику для девчонок твоего возраста.

Чудо-ручки

Окрашивание ногтей – очень увлекательное занятие. Проявив чуточку терпения, ты быстро освоишься с этим делом. Но ухаживать за ногтями нужно не от случая к случаю, а постоянно, только тогда они будут выглядеть красивыми и ухоженными.

Ломкие и слоящиеся ногти говорят о том, что тебе, скорее всего, не хватает железа или витаминов. Старайся есть больше фруктов и зеленых овощей.

Маникюр на «отлично»

Удали с ногтей старый слой лака.

Если нужно, подстриги ногти. От кусачек для маникюра они могут сломаться, поэтому лучше пользоваться ножницами. Чтобы придать ногтю красивую форму, воспользуйся мягкой и гибкой пилочкой. Подпиливать нужно от краев к центру.

Часто у основания ногтя кожица затвердевает. Смягчить ее поможет обычный детский крем.

Налей в небольшую миску теплой воды, добавь немного жидкого мыла и погрузи в воду кончики пальцев, чтобы кожица распарилась и легче было срезать кутикулы (кожные складки у основания ногтя). Насухо вытри руки.

Острым концом пилочки или специальным инструментом (они есть в каждом маникюрном наборе) осторожно отодвинь кутикулы к основанию ногтя. Аккуратно срежь их ножницами.

Под ногтями скопилась грязь? Вычисти их специальной щеточкой. Затем вымой руки и снова насухо вытри полотенцем. Помни, что грязь или капельки воды испортят твой маникюр.

Хорошо, если у тебя есть защитная основа под лак. Она укрепляет ногти и дольше держит слой лака. Покрой ею ногти.

Возьми цветной лак, проведи полоску по центру ногтя, а затем две по бокам. Постарайся не задеть кожу и наносить лак ровно. Если ты нечаянно размажешь лак, возьми ватную палочку, смочи ее жидкостью для снятия лака и аккуратно удали лишнее.

А теперь расслабься: посмотри телевизор, полежи на диване, послушай музыку. Ничего не делай руками в течение получаса: за это время лак должен полностью высохнуть.

И еще несколько советов

Со временем лак становится густым и плохо ложится на

ногти. Это не значит, что пришла пора его выбрасывать. Просто капни в него немного жидкости для снятия лака и размешай кисточкой. Никогда не тряси флакон: в лак могут попасть пузырьки воздуха. Чтобы лучше размешать лак, перекати флакончик между ладонями.

Если ты хочешь, чтобы маникюр дольше держался, нанеси второй слой лака после того, как высохнет первый.

Для тех, кто не любит красить ногти

Допустим, ты терпеть не можешь лак. Какой ужасный запах! Да и цвета ничуть не лучше. Но ведь совсем не обязательно красить ногти. Нужно просто ухаживать за ними: подстригать, подпиливать, вычищать грязь. Красивые руки привлекают внимание. Кроме того, если у тебя ломкие ногти, ты можешь пользоваться бесцветным лечебным лаком, который их укрепляет. Он продается в аптеках.

Густая шевелюра

Чтобы волосы были густыми и шелковистыми, нужно ухаживать за ними. Прежде всего, подбери себе хороший шампунь. Он должен хорошо очищать волосы и не раздражать кожу головы.

Совсем не значит, что тебе подойдет шампунь, который рекламируют по телевизору, или тот, что посоветовала подружка. Подбирать любое косметическое средство нужно индивидуально.

Между прочим, стоит периодически менять шампунь, потому что волосы привыкают к нему, и он перестает быть эффективным.

Как мыть волосы

Перед мытьем головы волосы нужно расчесать. Помимо шампуня, тебе также понадобится бальзам-ополаскиватель. Когда промоешь волосы после шампуня, нанеси на них немного бальзама, равномерно распредели его по всей длине волос, а затем смой. После него волосы не электризуются, меньше путаются, и их легче расчесывать.

Аккуратно промокни мокрые волосы полотенцем и оберни им голову: оно впитает влагу. Походи так некоторое время, а затем распусти волосы и суши так, как делаешь это обычно.

А чем мыли волосы в разных странах мира до изобретения шампуня?

На Руси замачивали хлеб на некоторое время, чтобы он забродил, и этой смесью натирали волосы.

Индейцы использовали корень мыльной травы, филиппинки – стебли алоэ, а арабы – кожуру айвы, которую заваривали, как настой.

Как расчесывать волосы

Старайся расчесывать волосы щеткой не меньше двух раз в день: короткие – в течение трех минут, а длинные – не меньше пяти. Расчесывай их по направлению от затылка вперед, а затем сбоку к макушке. Наконец, расчеши волосы спереди назад, к затылку.

Выбираем прическу

Ты выбираешь прическу по собственному вкусу, но стоит задуматься и над тем, а подойдет ли она твоему овалу лица.

Если у тебя овальное лицо, то тебе очень и очень повезло. Перед тобой самый широкий выбор причесок (подойдет почти любая!) и богатые возможности для экспериментов.

Допустим, ты определила, что у тебя треугольный овал лица. В таком случае сделай челку, которая скроет широкий лоб, и укладывай волосы на косой пробор. Но короткая объемная стрижка не для тебя. Постарайся также избегать стрижек с прядями равной длины.

Тем, у кого квадратное лицо, подойдут длинные прямые волосы. Они смягчают линию подбородка. А вот каре и объемных стрижек, длина которых выше подбородка, лучше избегать.

Если у тебя круглое лицо, то выбирай объемные многослойные стрижки длиной чуть ниже подбородка. Небрежно отброшенные набок пряди и волосы, стриженные лесенкой, делают лицо эже. Тебе не подходят каре и стрижки-боб.

Советы стилиста

Допустим, у тебя мало вещей в гардеробе и твои родители не могут купить тебе дорогую одежду. Это дело поправимое. Подбери несколько стильных украшений, которые будут хорошо сочетаться практически с любыми топиками, платьями и кофтами.

Бусы и сережки

Аксессуары, если их правильно подобрать, заменят тебе половину гардероба. Потому что с разными бусами, цепочками, серьгами и брошками одна и та же блузка будет выглядеть по-разному.

Лучше не надевать сразу очень много украшений. Они не будут красиво смотреться. Подбирай украшения по цвету: он должен подходить к твоей одежде. Ты можешь сама сделать оригинальные бусы или сплести фенечку, какой больше нет ни у кого.

> Носи старую одежду, но купи новую книгу.
> Английская поговорка

> Чем хуже у тебя идут дела, тем лучше ты должен одеваться.
> Английская пословица

> Не одежда красит человека, а человек одежду.
> Русская пословица

Свой стиль

Экспериментируй! Если ты сумеешь найти свой стиль, а не будешь покорно следовать моде, ты всегда будешь выделяться из толпы.

Однако эксперимент экспериментом, но, если ты наденешь красный прозрачный топик с зеленой шерстяной юбкой и кроссовками, это будет выглядеть вовсе не стильно.

90–60–90

Сейчас твое тело меняется и растет. Тебе может казаться, что ты потолстела, особенно по сравнению с подружками. Но полнота пройдет через некоторое время, особенно если помнить о некоторых правилах питания.

Они очень простые: ешь поменьше сладкого и мучного, не наедайся перед сном (лучше выпей стакан кефира или съешь яблоко, если не можешь заснуть без еды).

Типы диет

Диеты бывают лечебными – их назначает врач, когда что-то не в порядке со здоровьем. Есть диеты для того, чтобы сбросить или набрать вес. Бывают также диеты разгрузочные (когда ты питаешься по-особому один-два дня в неделю) и спортивные. Многие диеты ограничивают количество продуктов, но включают в себя все необходимые вещества. Другие (монодиеты) основаны на том, что ты ешь только какой-то один тип продуктов. Они вредны для печени и других органов и поэтому назначаются на непродолжительный срок от трех до пяти дней, а потом нужно делать большой перерыв.

> На полотнах фламандского художника Рубенса часто изображены очень полные женщины. В его времена идеалом красоты считались девушки в теле. Полнота была признаком здоровья и символом цветения.

Твоя личная диета

Тебе нужны и белки, которые содержатся в мясе, и жиры, и углеводы (да-да, сахар тоже нужен), и витамины, и минералы, и микроэлементы, и клетчатка. Все вместе они строительный материал для твоего тела. Если сейчас какой-то из необходимых тебе элементов ты вовсе уберешь из своего рациона, то это отразится на твоем здоровье. Потом понадобится много времени и денег, чтобы исправить последствия.

Неправильное питание приводит к тому, что твои кости не растут как полагается, волосы и ногти становятся ломкими и тусклыми, и выглядишь ты не как фотомодель, а как замученный и больной человек.

Не стоит пытаться похудеть во что бы то ни стало. Дай своему телу вырасти и развиться. Сейчас даже в мире высокой

моды стали пересматривать стандарты красоты, потому что многие модели, стараясь подогнать себя под искусственный стандарт 90–60–90, распрощались со здоровьем и красотой. А некоторые даже довели себя до анорексии (болезнь, когда человек отказывается есть вообще, считая себя слишком толстым, и в конце концов начинает бояться любой еды) или булемии (человек сначала наедается до отвала, а потом провоцирует рвоту).

Если ты действительно страдаешь от избытка веса, скорее всего, дело не только в питании, а в нарушении обмена веществ. Пытаться нормализовать его самой не стоит: ты можешь серьезно навредить здоровью, и, кроме лишнего веса, у тебя появятся и другие, более существенные проблемы. Поэтому тебе нужно обратиться к врачу. Специалист подскажет тебе, что делать, и при необходимости назначит индивидуальную диету, подходящую именно тебе.

Спортивная девчонка

Чтобы всегда быть в хорошей форме, не обязательно изнурять себя диетами. Спорт и физические упражнения гораздо лучше и эффективнее, к тому же они помогут тебе не только сбросить вес, но и приобрести прекрасную осанку и красивую фигуру. Спортивная девчонка – значит современная.

Утренняя гимнастика

10–15 минут в день ты вполне можешь потратить на гимнастику. Если делать ее по утрам, то в школу ты отправишься бодрой и не будешь зевать на уроках.

Начни с ходьбы на месте. Шагай, высоко поднимая колени. На первые четыре шага делай вдох, на следующие четыре – выдох.

Подними руки вверх, отведи прямую ногу назад, прогнись, вернись в исходное положение, затем ногу согни и руками подтяни колено к груди, а голову опусти. Снова вернись в исходное положение. Выполни упражнение по 3–4 раза каждой ногой.

Широко расставь ноги. Сгибая правую ногу, трижды пружинисто наклонись к носку левой ноги. Выполни по 4–6 наклонов к каждой ноге.

Поставь ноги на ширину плеч. Выполни круговые движения тазом, при этом втягивая и выпячивая живот. Повтори по 6–8 раз в каждую сторону.

Сложи руки на животе, сделай по три пружинистых приседания подряд, руками надавливая на живот. Повтори 16–20 раз.

Стоя на одной ноге, другую отведи в сторону. Руками придерживайся за спинку стула. Делай круговые движения ногой сначала в одну, потом в другую сторону. Повтори упражнение по 8–12 раз каждой ногой.

Стоя на носках, руками придерживайся за спинку стула. Выполняй пружинистые движения, сгибая и разгибая ноги в течение 15–20 секунд.

Лежа на спине, согни ноги. Сядь, затем выпрями их, дважды наклонись вперед, постарайся лицом коснуться коленей. После этого снова ляг на спину. Повтори упражнение 12–16 раз.

То же исходное положение. Разведи руки в стороны ладонями вниз. Прогнись в позвоночнике, опираясь на голову и плечи. Затем расслабься. Повтори упражнение 10–12 раз.

Лежа на спине, подними прямые ноги невысоко от пола.

Скрещивай и разводи их так, чтобы попеременно то одна, то другая нога была сверху. Это упражнение называется «ножницы».

Лежа на спине, ритмично выпячивай и втягивай живот, руками надавливая на него. Повтори 8–12 раз.

Согни ноги и разведи в стороны. Поднимай и опускай таз 20–30 раз.

Встань на четвереньки. Вытяни правую руку и левую ногу параллельно полу. Потянись, удерживая равновесие. Затем вернись в исходное положение и вытяни левую руку и правую ногу. Сделай упражнение 7–8 раз.

Встань на колени, руки сложи в замок на затылке. Не сгибая спины, постепенно опускайся назад так низко, как только сможешь. Не садись на пятки. Ты должна чувствовать напряжение в мышцах бедер.

Попрыгай на двух и попеременно на каждой ноге в течение 25–30 секунд.

Закончи упражнения ходьбой на месте. Глубоко и ритмично дыши.

Водная гимнастика

Если хочешь сбросить лишний вес, можно заняться гимнастикой в бассейне. Делать упражнения в воде гораздо легче, ты меньше устаешь, а между тем твои мышцы усиленно работают, преодолевая сопротивление воды.

Гимнастика в воде очень полезна для восстановления после травм. Те, у кого была сломана рука или нога, быстрее их разрабатывают. А главное, после такой гимнастики не только улучшается самочувствие, но и повышается настроение.

Комплекс упражнений

Встань боком к краю бассейна. Опираясь рукой о бортик, делай махи ногой вперед-назад.

Стоя боком к бортику бассейна и держась рукой за край, сделай упражнение «велосипед» сначала пятнадцать раз в одну, а затем и в другую сторону.

Проплыви метров 100 по-собачьи. Длина школьного бассейна обычно 25 метров, в специализированных бассейнах – 50. Так что тебе нужно один или два раза проплыть по дорожке туда и обратно. Темп движений должен быть то быстрым, то медленным.

Немного устала? Тогда сделай дыхательное упражнение. Оно поможет тебе расслабиться и восстановить силы. Глубоко вдохни ртом, опусти лицо в воду и медленно выдохни через нос.

Для укрепления мышц живота и бедер есть одно хорошее упражнение. Тебе нужно проплыть метров 100 без помощи рук. Как это сделать? Тебе понадобится доска из пенопласта или мяч. Они обычно есть в каждом бассейне. Попроси их у тренера. Итак, возьми в руки доску или мяч и плыви, ударяя ногами о воду.

У одного из краев бассейна на каждой дорожке есть специальные поручни. Стоя спиной к бортику, поболтай ногами вверх-вниз. Сделай 50 таких махов.

Стоя спиной к бортику и держась за поручни, подтяни колени к груди, затем вновь выпрями ноги. Сделай столько раз, сколько сможешь. Это упражнение поможет тебе укрепить пресс.

А следующие упражнения нужно выполнять в том месте бассейна, где неглубоко и ты можешь стоять. Приседай, делая руками круговые движения сначала вперед, а потом назад.

Три раза подпрыгни, а на четвертый раз во время прыжка повернись вокруг своей оси.

Ноги на ширине плеч. Делай попеременно наклоны то в одну, то в другую сторону. Если ты наклоняешься вправо, левую руку

подними над головой, а правая рука должна скользить по правой ноге вниз. И наоборот, когда наклоняешься влево, подними над головой правую руку, а левая должна скользить по левой ноге.

Разведи руки в стороны. Подними правую ногу, не сгибая ее в колене, так высоко, как только сможешь, а затем опусти ее. Поднимай и опускай ноги попеременно. Это упражнение ты наверняка делаешь на уроках физкультуры, но в бассейне выполнять его гораздо легче, а нагрузка на мышцы ничуть не меньше, чем в спортивном зале.

Скейтбординг

Ты, наверное, не раз видела на улице мальчишек и девчонок, катающихся на скейтбордах. Иногда они вытворяют на досках удивительные трюки. Хотела бы научиться так же? Тогда эта глава для тебя.

История

Скейтбординг появился в пятидесятых годах прошлого века, в США. Сначала «доска с колесами» стала для подростков просто средством передвижения, как, например, велосипед. На ней было удобно ездить по городу.

Но позже ребята поняли, что на скейте можно кататься по-разному и даже выполнять всевозможные трюки. Между скейтбордистами стали проводиться соревнования.

Сейчас этот вид спорта очень популярен. Он не только интересный и захватывающий, но и доступный для многих. Чтобы заниматься им, не обязательно ходить в специально оборудованные места. Скейтбордингом можно заниматься даже во дворе.

Для начинающих

Существуют разные стили катания. Самые известные – это «стрит» и «верт». Когда-то был очень распространен «фристайл», но для него требуется хорошее покрытие, и сейчас он утратил былую популярность.

Если тебе нравится скейтбординг и ты решила им заниматься, то, кроме доски и защитного снаряжения, тебе понадобится тренер (кто-нибудь из твоих знакомых скейтбордистов), который будет обучать тебя основам. Не спеши в первый же день выполнять сложные трюки. Сперва научись кататься и держать равновесие. Не все так легко и просто.

Как выбрать доску

Кажется, что все доски одинаковы. Но для профессионалов это, конечно, не так. Во-первых, доски отличаются по длине и ширине, во-вторых, они по-разному прогибаются и, в-третьих, у них разная толщина.

Конечно, когда ты идешь покупать доску в первый раз, тебя,

скорее всего, привлечет та, которая выглядит красивее. Но помни, что для катания важен не внешний вид, а технические характеристики: форма, размеры, степень прогиба. Рисунки же очень быстро сотрутся, а вот если твоя доска, скажем, будет плохо прогибаться, ты просто не сможешь выполнять на ней многие трюки. Да и, в конце концов, твое умение кататься привлечет больше внимания, чем красивый скейтборд.

Если у тебя мало денег, тогда покупай доску без графических рисунков. Она еще называется бланковой. По своим техническим характеристикам она нисколько не хуже разрисованных досок, зато стоит дешевле. Кстати, на первых порах скейт может часто разбиваться. Так что подумай, нужна ли тебе дорогая доска.

Чтобы подобрать скейт, подходящий именно для тебя, попробуй доски с разными размерами и формами. Перед тем как покупать понравившуюся доску, постой на ней немного, посмотри, не узкая ли она для тебя. Если продавец запрещает вставать на скейт, лучше пойди в другой магазин. Зачем платить деньги за то, что может тебе не подойти?

Прочность доски зависит от ее ширины. Более широкие прочнее, чем узкие.

Есть еще такая немаловажная вещь, как жесткость подвесок. Она регулируется центральным болтом подвески. Любишь скорость и длинные прыжки, тогда тебе нужно кататься на жестких подвесках.

Теперь тебе придется узнать, что такое подшипники, и научиться в них разбираться. Хорошие подшипники важны, потому что без них ты не сможешь развивать большую скорость и перепрыгивать через высокие препятствия.

О колесах

И снова совет для любителей скоростной езды. Хочешь ездить быстрее – выбирай скейтборды с большими колесами, которые стираются не так быстро, как маленькие. «Зачем же тогда производят скейты с маленькими колесами?» – спросишь ты. Дело в том, что с ними ты сможешь лучше контролировать доску при прыжках.

Выбор колес зависит и от того, где ты будешь кататься: на асфальте и неровных покрытиях (тогда тебе нужны жесткие колеса) или в парке и на поверхностях с хорошим покрытием (подойдут мягкие колеса).

Что еще нужно для катания

Теперь твоя обувь будет снашиваться гораздо быстрее. Будь к этому готова. Как только начнешь активно кататься, помни, что скоро тебе понадобится очередная пара кроссовок. А чем совершенней будет становиться твоя техника катания, чем больше трюков ты освоишь, тем больше пар обуви (к ужасу твоих родителей) тебе придется сменить.

Кто такие «гуфи» и «регуляры»

Всех людей можно разделить на «гуфи» и «регуляров». Сейчас ты сама определишь, кто ты есть. Подойди к лестнице и поднимись на ступеньку вверх. Какую ногу ты поставила сначала: правую или левую? Если правую, тогда ты – «гуфи», а если левую, то соответственно «регуляр». Значит, именно эту ногу тебе будет удобнее ставить вперед при катании.

И еще несколько советов

Как и любой вид спорта, скейтбординг требует много терпения и труда. Сразу ничего не получится. Нужно тренироваться. Иногда на отработку одного трюка уходят недели, а то и месяцы.

Бывает и так, что среди твоих знакомых нет человека, который бы мог быть твоим тренером. Но зато есть специальные журналы и фильмы. Там ты можешь рассмотреть технику исполнения любого трюка.

В спорте нужно уметь преодолеть чувство страха. Это не значит, что ты должна кататься без защиты. Лучше позаботиться о максимальной безопасности, чтобы не получить травму. Но если ты будешь бояться, то так ничему и не научишься.

Время от времени скейтбордисты проводят так называемые демовыступления. Здесь они демонстрируют свое умение кататься. Старайся ходить на такие выступления как можно чаще. На них есть чему поучиться. Да и увидев, как классно катаются другие скейтбордисты, тебе и самой захочется совершенствоваться. А о том, когда будет очередное демовыступление, можно узнать в Интернете.

Начинать кататься нужно на маленьких препятствиях, например на бордюрчиках. Тренируйся запрыгивать на них. Сделать это сразу на большом препятствии у тебя не получится. И помни: все начинали с малого.

Не стоит кататься без защитного снаряжения, особенно вначале. Пока ты учишься, ты будешь много падать, а травмы тебе не нужны.

Как кататься на роликах

Летом на улицах и в парках, где есть асфальтовые дорожки, полным-полно роллеров. Среди них, наверное, есть твои друзья. А может быть, ты и сама неплохо катаешься на роликах?

Если нет и ты еще только мечтаешь этому научиться, прочитай несколько наших советов.

Защитное снаряжение

Перед тем как кататься на роликах, всегда надевай защитное снаряжение. Падения неизбежны, тем более что ты только начинаешь учиться. А упасть на асфальт, согласись, не очень-то приятно. Ты разобьешь локти и коленки, а может быть, даже получишь перелом. Нужны ли тебе синяки, ссадины и травмы?

Правильное падение

Защитное снаряжение, конечно, смягчит удар, но тебе придется также соблюдать еще одно правило безопасности. Любой роллер знает, что, если хочешь хорошо кататься, нужно научиться правильно падать. Старайся падать вперед – не назад, иначе ты можешь повредить позвоночник или больно удариться затылком.

Наклон тела

Встав на ролики в первый раз, ты невольно начинаешь двигаться так же, как привыкла делать это при ходьбе. И в результате чуть не падаешь на спину. Дело в том, что при катании центр тяжести нашего тела немного смещается. Значит, положение тела должно быть другим – не таким, как при ходьбе. Слегка наклонись вперед и начинай кататься. Как только ты зазеваешься и вновь попытаешься выпрямиться, то вновь шлепнешься на спину. Постепенно ты привыкнешь к новому положению тела, но на это уйдет какое-то время. Чем быстрее ты будешь кататься, тем сильнее тебе надо наклониться вперед.

Для равновесия

Чтобы удержать равновесие, тебе придется теперь по-другому ставить ноги. Одна нога всегда должна быть чуть впереди другой.

Кроме того, обрати внимание, что у роллеров при катании ноги немного согнуты. Да ты и сама сразу почувствуешь, что так удобнее.

Чего делать нельзя

Прежде всего, не стоит кататься по лужам и песку. Пройдет всего пара часов после того, как ты красиво пронеслась по лужам, и ролики перестанут катиться, потому что в подшипники попали песок, грязь и вода.

А если лужу никак не объехать? Тогда медленно пройди по ней так, чтобы колеса не прокручивались. Потом стукни колесами пару раз об асфальт, чтобы стряхнуть грязь, точно так же как зимой ты сбиваешь снег со своих сапог или ботинок.

Правила личной безопасности

Чем больше скорость, тем меньше ты можешь контролировать свои движения. Ты можешь не успеть вовремя затормозить. Пока ты еще плохо катаешься, не стоит ездить на роликах там, где есть машины и много пешеходов. Слишком вероятна случайность того, что ты не справишься с управлением.

Коньки

Одно из самых популярных зимних развлечений – это катание на коньках. Есть катки открытые (в основном на прудах) и закрытые. Последние хороши тем, что их можно посещать и тогда, когда на улице оттепель. Здесь вполне безопасно в любую погоду, но стоит это удовольствие, конечно, дороже.

> Наши предки делали коньки из дерева и даже из костей животных! Это было что-то вроде современного лезвия, которое крепилось на обувь. На первых коньках можно было передвигаться только с помощью палок (как на лыжах).

Как их выбрать

Если ты не любительница такого спорта и лишь иногда выбираешься на каток, то в таком случае тебе лучше брать коньки напрокат. Отправляясь покататься, не забудь взять с собой толстые носки, чтобы и ноги не замерзли, и чужие коньки не натерли. Кстати, а ты помнишь свой размер обуви? Не забудь, что в прокате тебе нужно просить на размер больше, иначе в носках ногам будет тесно и катание будет не в удовольствие.

Но допустим, что ты собираешься проводить на льду много времени, тогда тебе, конечно, нужны свои собственные коньки. Придя в магазин с родителями, вы никак не можете решить, что же все-таки выбрать. Моделей очень много. Хочется купить самое лучшее.

Так вот, чтобы тебе было легче во всем этом разобраться, знай, что коньки бывают профессиональные, полупрофессиональные и для любителей. Коньки для профессионалов тебе не понадобятся: они очень дорогие и созданы специально для сложных прыжков и разных других технических элементов, которые могут делать только спортсмены, а ты все равно выполнять не будешь.

Твои первые коньки могут быть достаточно дешевыми. Пока ты делаешь только первые, неуверенные шаги на льду. За год твоя нога вырастет, и тебе придется покупать новые. Зато тогда, прокатавшись целый сезон, ты уже будешь хорошо знать, что тебе нужно.

Для примерки тебе тоже понадобятся толстые носки. Надень коньки, хорошо расправь язычок, туго зашнуруй их и встань на обе ноги. Походи в коньках по магазину. Что ты чувствуешь?

Удобно ли тебе в них? Может быть, они жмут или натирают? Или, наоборот, слишком свободны? Помни: нога должна быть хорошо зафиксирована, а не свободно скользить, как в босоножках, иначе во время катания намного больше вероятность травмы.

И еще: ты не сможешь с новыми коньками сразу побежать на лед, потому что лезвия у них тупые. Прежде чем кататься, нужно будет их наточить в специальной мастерской.

Уход за коньками

Как ты думаешь, что может испортить твои коньки? Ну, конечно, ржавчина. Поэтому всегда после катания вытирай лезвия насухо (для этого возьми с собой на каток какую-нибудь тряпку).

Никогда не суши коньки на батарее или рядом с плитой, иначе кожа ботинок быстро придет в негодность.

Чтобы сохранить коньки для будущего сезона, в конце зимы, перед тем как класть их в коробку на целых девять месяцев, протри их, смажь лезвия машинным маслом, а кожу ботинок – вазелином и заверни коньки в бумагу.

Велосипед

Это очень удобное и полезное изобретение. На нем можно совершать длительные прогулки и в городе, и за городом, ездить как по асфальтовой дороге, так и по грунтовой (в отличие, например, от роликов). Только, к сожалению, на нем нельзя кататься зимой.

Для здоровья

Катание на велосипеде приносит большую пользу твоему организму. Недаром во многие комплексы упражнений включают упражнение «велосипед», и даже в спортивных залах есть такой тренажер.

Велосипедные прогулки укрепляют мышцы ног и живота, улучшают чувство равновесия, координацию движений, повышают сопротивляемость организма простудам, и вообще ты становишься более выносливой и крепкой.

Выбираем подходящую модель

Заранее определись, где и как ты будешь кататься. Если ты хочешь совершать на велосипеде разные трюки, как твой старший брат, – это одно, а если ты хочешь просто ездить по городу – совсем другое.

Для катания по улицам и паркам подойдет легкий городской велосипед. У него высокий руль, мягкое седло, багажник и нет поперечной рамы. Чтобы затормозить на таком велосипеде, нужно нажать на ручной тормоз или прокрутить педали назад.

Будешь кататься на даче, где есть и шоссейные, и не очень хорошие грунтовые дороги, тогда покупай модель гибридную, которая создана на основе горного и прогулочного велосипеда. У нее должны быть более прочные шины, которые выдержат камни, колдобины и неровности грунта. Посоветуйся с продавцом-консультантом. Он объяснит тебе преимущества тех или иных моделей и поможет выбрать подходящую.

Размер

Его подбирают индивидуально, ведь даже у людей одинакового роста разная комплекция тела. Длина ног при подборе велосипеда имеет большое значение. Помни также, что

ты еще будешь расти, а менять велосипед каждый год твои родители вряд ли смогут, поэтому покупай модель на вырост.

Для каждого велосипеда указаны размеры рамы, которые зависят от роста человека и измеряются в дюймах. Однако фирмы-производители по-разному рассчитывают размеры, поэтому рамы в 20 дюймов у разных фирм не всегда одинаковы.

Найти подходящий тебе по росту велосипед поможет опять-таки продавец-консультант.

Дополнительное оборудование

Ну вот, велосипед у тебя уже есть. Теперь тебе понадобится насос (потому что придется частенько подкачивать шины), запасные камеры на тот случай, если проколешь колесо, задний фонарик (когда будешь кататься вечером), крылья, чтобы не брызгала грязь, и машинное масло для велосипедов.

Тест: «Спорт в твоей жизни»

Есть ли у тебя любимый вид спорта?

Интересно ли тебе смотреть спортивные игры, например фигурное катание или баскетбол?

Любишь ли ты участвовать в спортивных соревнованиях?

Ты делаешь утреннюю зарядку?

Физкультура – твой любимый школьный урок?

Занимаешься ли ты в каких-нибудь спортивных кружках?

Как ты думаешь, у тебя хорошая спортивная подготовка?

Ты не боишься заниматься экстремальными видами спорта?

Согласна ли ты потратить много времени, чтобы овладеть новым видом спорта?

Считаешь ли ты, что не можешь обойтись без спортивных занятий?

Ты любишь физические нагрузки?

Если на большинство пунктов ты ответила «да», значит, спорт играет в твоей жизни большую роль. Это очень хорошо, потому что он помогает нам быть бодрыми и веселыми и учит, как добиваться успеха в жизни.

Если же почти на все вопросы ты ответила «нет», похоже, ты пока вовсе не интересуешься спортом. Зря. Ты многое теряешь.

Конечно, можно не любить уроки физкультуры, соревнования по телевизору и экстремальные виды спорта. Но это означает, что спорт не для тебя. Попробуй пойти на плавание или ритмическую гимнастику. Не бросай кружок сразу из-за того, что не получается. Позанимайся какое-то время. Вскоре ты будешь чувствовать себя намного лучше!

Раздел третий.
Загадки характера

Ты особенная

В тебе, как в и любом другом человеке, живут сразу два существа. Один – это тот образ о тебе, который складывается у друзей, одноклассников, родителей. А другой – тот, о существовании которого никто, кроме тебя самой, не знает. Например, в душе ты очень стеснительная, но, чтобы скрыть это, ведешь себя дерзко и вызывающе.

Даже если твое поведение похоже на поведение других, все равно в мире нет и не будет точно такого же человека, как ты. Ты неповторима и уникальна.

Но именно потому у людей возникает чувство одиночества. Ты думаешь не так, как другие, иногда тебя никто не понимает. Порой ты ощущаешь пустоту, и тебе хочется больше общаться, но время от времени возникает желание побыть одной, разобраться в своих мыслях и чувствах, решить, что делать дальше. А выбор своего пути не прост. Ты и сама пока не знаешь, чего хочешь. Вкусы и желания постоянно меняются. Сегодня тебе нужно одно, а завтра – совершенно противоположное. Ну и как во всем этом разобраться?

> Часто дети по характеру похожи не на своих родителей, а на бабушек и дедушек. Вообще характер ребенка зависит и от наследственности, и от круга общения (в разных коллективах у тебя по-разному складываются отношения с людьми, и твои привычки, вкусы и поведение меняются), и даже от того, когда он родился. Тебе, наверное, нередко приходилось слышать от бабушек и дедушек, что в их время все было по-другому. Когда-нибудь то же самое ты скажешь своим внукам.

Меня никто не понимает!

В последнее время тебе кажется, что все вокруг изменились и перестали тебя понимать. Раньше все было просто и легко. Твою жизнь контролировали другие люди – родители и учителя, а сейчас мир перевернулся. Ты хочешь сама решать за себя. Это неплохо, только вот в чем вопрос: а знаешь ли ты, что будет для тебя лучше?

Другая сторона медали

Кстати, а сама ты понимаешь других людей? Видишь, почему они говорят и поступают так или иначе в разных ситуациях? Если ты стараешься прислушаться к своему собеседнику и понять его поступки, то и он тоже в свою очередь будет проявлять по отношению к тебе чуткость. И неважно, кто твой собеседник: одноклассник, мама или классная руководительница.

То, что говорят люди, и то, о чем они хотели бы сказать, – это часто две большие разницы. Поэтому и происходят конфликты.

Например, представь себе такой разговор между мамой и дочкой.

Мама. Ты посуду помыла?

Дочка. Мама, я со Светкой гулять иду.

Мама. Не помыла? А чем ты целый день занималась?

Дочка. Дай мне рублей сто: у меня деньги закончились.

Мама. И деньги все время просишь еще! Чем вы там занимаетесь на тусовках своих?!

Дочка. Мама, я приду и посуду помою. Не успела.

Мама. Так куда тебя несет? Я спрашиваю: куда ты идешь?

Дочка. Ну я же сказала: со Светкой гулять!

Разговор этот обязательно закончится ссорой. А почему? Потому что и мама, и дочка не слышат друг друга. Они ведут себя, как два иностранца, говорящие на разных языках.

Мать волнуется и переживает за дочь, беспокоится, что она, может быть, попала в плохую компанию. А дочь живет своей жизнью и не желает замечать этого беспокойства. Но обе они чувствуют себя непонятыми и обиженными.

Попробуй услышать за обычными словами то, что думает человек на самом деле. Как экстрасенс! А если у тебя получится «влезть в чужую шкуру» (не только понять, но и почувствовать то же, что чувствует твой собеседник), ты сможешь избежать многих конфликтов. И жизнь твоя станет гораздо интереснее.

Хмурая туча и ясное солнышко

От чего зависит твое настроение? От погоды, количества уроков или хорошего сна? Ты целыми днями ходишь хмурая и потерянная и раздражаешься из-за каждого слова и каждого взгляда? Это потому, что ты позволила плохим эмоциям взять над собой верх. Ведь на самом деле твое настроение зависит только от тебя самой. Можно кукситься на веселом празднике и улыбаться в самый дождливый и скучный день. Человек управляет своими эмоциями, а не они им.

Как поднять настроение

Окружай себя вещами желтого цвета. Этот цвет солнца дарит хорошее настроение и заряжает нас оптимизмом.

Почитай анекдоты или какую-нибудь веселую книжку, займись спортом: летом можно покататься на велосипеде, а зимой на коньках или лыжах.

Послушай любимую музыку – очень помогает, когда на душе грустно!

Тест: «Оптимист или пессимист?»

Кто ты? Хмурая тучка или ясное солнце? Ответь «да» или «нет» на вопросы теста.

Любишь ли ты праздники?

Ты способна радоваться хорошей погоде?

Приводит ли тебя в уныние хмурое небо?

Ты часто смеешься?

У тебя много друзей?

Ты любишь говорить «я же предупреждала», когда что-то случается?

Ты расстраиваешься из-за плохих предсказаний в гороскопах?

Ты веришь в приметы?

Когда ты идешь на контрольную, то представляешь, что получишь двойку?

Если у тебя все хорошо, веришь ли ты, что и дальше так будет продолжаться?

Тебе часто снятся неприятные сны?

Когда ты просыпаешь, твоя первая мысль обычно об учебе?

Ты все делаешь вовремя?

Ты часто опаздываешь?

Ты боишься отвечать у доски, даже если хорошо знаешь урок?

Если кто-то пристально смотрит на тебя, например на улице, не кажется ли тебе, будто он заметил что-то смешное или нелепое в твоей внешности или твоем поведении?

Ты боишься незнакомых людей?

Важно ли тебе слышать, что ты все делаешь правильно, от тех, кто тебя окружает?

Оказавшись в незнакомом месте, ты совершенно не боишься, что с тобой может произойти что-то ужасное?

Если ты очень сильно поссорилась со своей лучшей подругой, тебе кажется, что никогда больше у тебя не будет таких друзей?

Твой самый нелюбимый день – это понедельник, потому что нужно идти в школу?

Если ты ответила «да» на вопросы 2, 4, 5, 10, 13, 19, а на остальные – «нет», то ты оптимистичное ясное солнышко, которое никогда не унывает.

Если ты ответила «да» на большинство вопросов 1, 3, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, а на вопросы 2, 4, 5, 10, 13, 19 – «нет», то ты, скорее всего, хмурая тучка, которая вот-вот заплачет оттого, что все в мире грустно и плохо.

Говоришь, что нет настроения улыбаться? А ты просто

попробуй улыбнуться, и тогда настроение у тебя сразу же улучшится.

В книге Элеоноры Портер «Полианна» героиня играла в такую игру: в любой ситуации она находила что-то хорошее. Ее любимыми словами были: «Я рада». Попробуй хоть один день порадоваться всему, что с тобой происходит: «Я рада, что сегодня семь уроков, потому что…» Придумай почему. Пусть у тебя и не сразу получится искренне радоваться, зато о своих неприятностях ты точно забудешь.

Психологические комплексы

Пожалуй, почти не бывает на свете людей, которые абсолютно довольны собой. И это неплохо, ведь если бы каждый считал себя совершенным, то никогда бы ничего в жизни не добился.

Но недовольство собой часто перерастает в комплексы. Человек начинает преувеличивать свои слабости и недостатки или, наоборот, игнорировать их. Он не может трезво взглянуть на ситуацию и волей-неволей вредит сам себе.

Есть ли у меня комплексы?

На каждое утверждение ответь «да» или «нет».

Ты часто и сильно переживаешь из-за своего поведения. Тебе кажется, будто ты сплошь и рядом все делаешь не так. Ты нередко недовольна своими поступками.

Ты слишком бурно реагируешь на неудачи и поведение других людей. Например, ты хуже всех в классе пробежала стометровку и весь день только об этом и думаешь. Ты ужасно боишься следующего урока физкультуры: а вдруг опять что-нибудь будет не так?

Ты чувствуешь себя неловко, если приходится делать то, что потом будут оценивать окружающие тебя люди. Например (о ужас!), тебе придется участвовать в конкурсе!

Когда предстоит разговор с важными людьми, тебя прямо-таки охватывает паника и чувство страха.

Тебе кажется, что тебя неправильно оценивают.

Тебе кажется, что тебя никто не понимает.

Тебе кажется, что все вокруг против тебя.

Если на большинство вопросов ты ответила «да», то похоже, что у тебя довольно много комплексов.

Комплекс неполноценности

«Я хуже всех»

Ты убеждена в том, что ты неполноценна, намного хуже других людей. Вот поэтому-то они могут относиться к тебе пренебрежительно, не уважать и не любить тебя: ты это «заслужила». Комплекс неполноценности возникает как из-за внешних физических недостатков, так и внутренних,

психологических. Тебе может казаться, что ты мало знаешь, у тебя плохие способности, ужасные черты характера.

Комплекс превосходства

«Самая-самая»

Ты считаешь себя лучше других, потому что принадлежишь к высшей расе, богатой семье, обладаешь какими-то качествами, способностями и знаниями, которых нет у других. Все это якобы дает тебе право пользоваться особыми привилегиями.

Комплекс враждебности

«Сейчас всем будет плохо!»

Проявляется в твоей повышенной агрессивности. Ты или пользуешься тем, что сильнее многих ровесников, или убеждена, что люди по природе враги друг другу и самое правильное – относиться к ним враждебно.

Комплекс вины

«Дождь пошел из-за меня»

У тебя слишком сильно развито чувство ответственности, и ты постоянно переживаешь за себя, за свои действия и поступки других людей, причем без должных на то оснований. Тебе часто кажется, будто ты лично виновата в том, что происходит с тобой и вокруг тебя, а также с другими людьми, хотя на самом деле это не так.

Комплекс защиты

«Колючий ежик»

Ну абсолютно все вокруг словно сговорились и желают тебе только плохого! По крайней мере, так тебе кажется, и, как настоящий ежик, ты грозишь врагам своими «колючками». Твой девиз: постоянно быть готовой к обороне и демонстрировать всем свою воинственность, чтобы они сразу видели, с кем имеют дело, и не посмели тебя обидеть.

Как бороться?

Комплексы не дают тебе нормально общаться с другими людьми, заставляют тебя мучиться и переживать.

Именно теперь, когда твоя личность меняется, у тебя есть все шансы перебороть комплексы и помешать им испортить тебе жизнь.

Главное – осознать, какой именно комплекс у тебя есть, а потом взять и сочинить про него абсурдную и смешную историю. Например, такую: «Я выхожу утром из дома и вижу, что виновата в том, что идет дождь. Я виновата в том, что троллейбус все не едет. Мужчина рядом со мной читает газету, я заглядываю ему через плечо и понимаю, что виновата в извержении вулканов на острове в Тихом океане». Продолжать можно до бесконечности, пока не засмеешься и не поймешь, что невозможно нести на своих плечах все мировые проблемы.

Конечно, ты бываешь по-настоящему виновата в чем-то. Тебя действительно могут обижать и неправильно оценивать. Ты в чем-то превосходишь своих сверстников и даже взрослых. Главное – реально оценивать свои силы и различать, когда ты беспокоишься по делу, а когда комплексы навязывают тебе неправильное видение мира.

Неуверенность в себе

Она возникает из-за того, что ты постоянно сравниваешь себя с другими людьми и замечаешь за собой одни недостатки. И в результате у тебя появляется неуверенность в собственных силах. Но ведь ты при этом видишь только одну сторону дела и совершенно не замечаешь своих достоинств.

Вместо того чтобы выискивать ситуации, в которых ты оказалась «хуже» других, возьми себе за правило каждый вечер, перед сном, вспоминать о пяти своих достижениях за прошедший день. Допустим, ты сегодня получила пятерку по физике, поддержала подружку, у которой случилась какая-то неприятность, помогла маме по дому, хорошо выполняла упражнения на физкультуре, сумела поставить на место Зинку из параллельного класса, когда она стала подкалывать тебя. Все это твои маленькие победы. И здесь тоже не надо сравнивать себя с другими. Нельзя говорить: «Я лучше выполняла упражнения, чем Ира», «Я лучше отвечала на уроке по физике, чем Маша» – иначе у тебя вскоре появится комплекс превосходства, что тоже нехорошо. Ведь тогда людям будет просто неприятно с тобой общаться.

Каждый день напоминай себе о своих достоинствах. Об ошибках тоже, конечно, не забывай, но и не стоит впадать из-за них в панику. Любой человек может ошибиться. Посмотри на знаменитых спортсменов. Они тренируются большую часть

жизни, отрабатывают элемент за элементом, и все равно у них есть не только победы, но и поражения. Стали бы они чемпионами, если бы хандрили из-за каждой неудачи?

Типы темперамента

Психологи считают, что есть четыре типа темперамента: холерик, флегматик, меланхолик и сангвиник. Наверняка ты уже что-то слышала о них.

У любого человека есть черты всех этих типов. Но именно по тому, как ты ведешь себя чаще всего, тебя можно причислить к определенному психологическому типу.

А зачем нужно о них знать?

Дело в том, что особенности темперамента влияют и на твою учебу, и на отношения с людьми. Правда, психологи считают, что в обычных ситуациях темперамент людей не очень сказывается на результатах труда. Другими словами, если ты вспыльчивый холерик, а твоя подружка спокойный флегматик, но пока у вас обеих дома все благополучно, а в школе хорошие отношения с учителями и одноклассниками, то вы можете одинаково хорошо учиться. В таком случае ваши успехи зависят от способностей и желания больше знать и уметь. Просто одной и той же цели вы будете добиваться разными способами, кому как легче и удобнее.

Темперамент и характер

Не надо путать темперамент и характер. Это не одно и то же. Вялый человек или, наоборот, активный, боевой или робкий, вспыльчивый или спокойный – по таким особенностям поведения определяется темперамент человека. А вот его суждения, взгляды, вкусы, предпочтения, доброта, хитрость, честность и другие качества говорят о том или ином характере.

Тест: «Какой у тебя темперамент?»

Итак, кто ты: флегматик или меланхолик, холерик или сангвиник? Пройдя этот тест, ты узнаешь свои слабости и сильные стороны и, может быть, даже сможешь изменить в своем поведении то, что тебе не нравится.

Поставь плюсики напротив тех качеств характера, которые являются типичными для тебя. Отмечая их, думай о том, как ты ведешь себя обычно, а не иногда.

Холерик

Упрямая.

Быстро забываешь обиды.

Ты можешь быстро принимать решения и начинать действовать.

Тебя все время тянет к новому, неизведанному.

Вспыльчивая, легко выходишь из себя.

Резкая, прямо говоришь людям то, что о них думаешь.

Говоришь очень быстро, эмоционально.

Любишь задираться.

Не выносишь недостатков в людях.

У тебя часто и резко меняется настроение.

Неусидчивая, суетливая.

Подвижная, активная.

Тебе нравится риск.

Тебе не хватает сил завершить начатое дело.

Тебе трудно сдерживать свои эмоции, часто они захлестывают тебя.

У тебя выразительная мимика.

У тебя резкие движения.

Если ты ставишь перед собой цель, то стремишься во что бы то ни стало ее достичь.

Любишь проявлять инициативу.

В споре умеешь быстро и легко находить подходящие слова.

Сангвиник

У тебя есть редкая способность быстро и легко схватывать новое.

Твои интересы постоянно меняются.

Тебе несложно приспособиться к разным обстоятельствам.

С увлечением берешься за новое дело.
Ты очень общительна и легко сходишься с новыми людьми.
У тебя громкая, быстрая, но четкая речь.
Веселая и жизнерадостная.
Твоя энергия бьет ключом.
Ты выносливая и работоспособная.
У тебя почти всегда хорошее настроение.
Ты быстро засыпаешь и пробуждаешься.
Часто не доводишь начатое дело до конца.
Нередко переоцениваешь себя.
Ты быстро остываешь, если дело тебя больше не интересует.
Ты терпеть не можешь однообразной и кропотливой работы.
Иногда ты слишком поспешно принимаешь решения.
Часто отвлекаешься.
Ты легко переносишь неудачи и неприятности.
Быстро включаешься в работу.
Ты не теряешься даже в сложной и неожиданной ситуации.

Флегматик

Хорошо выполняешь долгую и кропотливую работу.
Ты способна долго ждать, не требуешь немедленного результата.
Речь спокойная, ты редко повышаешь голос.
Всегда доводишь дело до конца.
Редко сердишься, если тебе говорят обидные слова.
Обычно ты ровно относишься ко всем окружающим, никого особенно не выделяя.
Очень спокойная.
Редко выходишь из себя.
Терпеливая.
Молчаливая.
Ты умеешь сдерживать свои эмоции.
Осторожная, не будешь ничего предпринимать, пока все хорошо не обдумаешь.
Не любишь тратить силы впустую.
Спокойно относишься и к тому, что тебя хвалят или ругают.
У тебя постоянные интересы.
Тебе нравится порядок во всем.
Ты аккуратна.
Тебе трудно приспособиться к новой обстановке.
У тебя есть свой собственный удобный для тебя распорядок жизни, и ты редко его меняешь.
Тебе требуется много времени, чтобы включиться в работу, ты

не умеешь быстро переключаться с одного на другое.

Меланхолик

Любишь побыть одна.
Задумчивая.
Тебе просто необходима похвала от окружающих.
Ты необщительна.
Чувствуешь себя неловко в новой обстановке.
Часто не уверена в себе.
Любая неудача – настоящая трагедия для тебя.
Быстро утомляешься.
Если тебя ругают, тебе обидно до слез.
Тебя легко обидеть.
Обычно ты покорно выполняешь то, что тебе сказали сделать.
Очень застенчивая.
Тебе трудно общаться с незнакомыми людьми.
Ты подстраиваешься под человека, с которым общаешься.
Ты подозрительна по отношению к людям.
Робкая.
Часто плачешь над книгами или фильмами, тебя легко расстроить.
У тебя тихая речь.
Ты очень многое требуешь и от людей, и от себя.
Редко делишься с другими своими мыслями.

Оценка теста

Наверняка ты отметила галочками некоторые характеристики и у сангвиника, и у флегматика, и у холерика, и у меланхолика. Там, где ты поставила больше всего галочек, и есть твой основной тип темперамента.

Теперь ты можешь прочитать характеристики каждого типа.

ХОЛЕРИК. Эти люди живут во власти чувств и эмоций и иногда сами от этого страдают. Настроение у них меняется часто, но все-таки они больше радуются, чем грустят. Если им хочется чего-нибудь достичь, они рвутся к цели, растрачивая на нее весь свой боевой пыл. Именно поэтому им нередко попросту не хватает сил завершить начатое дело. Они очень активны.

САНГВИНИК. Общительный человек, чувствует себя свободно с самыми разными людьми. Ему приятно быть лидером, вести за собой. Оказавшись в новой обстановке, сангвиник легко к ней приспосабливается. У него легко меняются чувства, интересы и стремления. Он хорошо работает тогда, когда дело, которым он

занимается, интересует его.

ФЛЕГМАТИК. Надежный, спокойный и трудолюбивый человек. Он умеет сдерживать эмоции и ждать подходящего момента. Правда, ему требуется время, чтобы переключиться с одной темы на другую или приспособиться к новой обстановке. Обычно ему трудно сходиться с новыми людьми и менять привычки.

МЕЛАНХОЛИК. Тихие, робкие люди, их запросто можно обидеть. Они много рассуждают, но мало действуют, потому что любая трудность кажется им непреодолимым препятствием, а, потерпев неудачу, меланхолики вообще опускают руки. Им не хватает уверенности в себе, они всюду видят опасность.

А к каким типам темперамента относились великие люди прошлого?

Холерики: Иван Грозный, Петр I, А. В. Суворов.

Сангвиники: М. Ю. Лермонтов, В.-А. Моцарт, Наполеон.

Флегматики: И. А. Крылов, М. И. Кутузов.

Меланхолики: Н. В. Гоголь, П. И. Чайковский.

Геометрический тест

Нарисуй на листке бумаги пять геометрических фигур – треугольник, квадрат, круг, прямоугольник и зигзаг. Какая из них тебе больше нравится? Выбери одну из фигур и прочти описание характера.

Квадрат

Ты выбрала квадрат? Значит, ты настоящий трудолюб. Если ты взялась за дело, то непременно доведешь его до конца. Достичь результата тебе помогают упорство и любовь к работе.

Ты привыкла все продумывать до мелочей, поэтому в своей области тебя справедливо считают профессионалом. На любой вопрос, который касается твоей работы, любимого занятия, ты ответишь быстро, доходчиво и подробно.

Как ты догадываешься, есть и оборотная сторона медали.

Людям с квадратами очень сложно, их называют занудами, скучными, расчетливыми. Размеренный, заранее распланированный, предсказуемый образ жизни часто вызывает ироничную улыбку. Однако иметь дело все-таки предпочтут именно с квадратом: ведь ему можно доверять. А доверие людей дорогого стоит!

Треугольник

Треугольники – лидеры по натуре. Это очень сильные личности. Их энергия бьет ключом. Они умеют концентрироваться на главной цели, уверены в себе.

Недостатком треугольников является то, что они хотят быть правыми во всем. Им нравится распоряжаться не только своими делами, но и делами других людей. Поэтому они во всем соперничают с окружающими.

Этим людям невероятно трудно признать свои ошибки. А заставить их поменять принятое ими решение практически невозможно. Возражений они не признают.

Умение быстро и хорошо учиться – одно из положительных качеств треугольников. Они стремятся многого добиться в жизни и сделать карьеру.

Прямоугольник

Если ты предпочла прямоугольник, значит, у тебя сейчас переходный период в жизни и ты находишься в поисках. На этом этапе человек обычно недоволен собой, неудовлетворен своим образом жизни и стремится изменить его. Утрата прежних ценностей, разочарование в себе или близких людях, растерянность, заниженная самооценка – вот признаки «прямоугольного» состояния.

В период поиска человек очень беззащитен. Он уже утратил старое, но еще не нашел нового, потому не знает, чего хочет.

Его поступки непоследовательны и непредсказуемы. Он может быстро и неожиданно изменить свое поведение, заняться тем, чем никогда не занимался. Но, как правило, это мимолетные, временные перемены, которые скорее настораживают, чем вызывают доверие. В прямоугольниках чувствуется непостоянство и неуверенность, и многие сознательно стараются избежать контактов с «человеком без стержня».

Прямоугольник часто проявляет большую активность, с энтузиазмом хватается за любую ниточку, которая, как ему кажется, приведет его к решению. Он живо интересуется жизнью, и это привлекает многих людей. Однако прямоугольникам следует быть очень осторожными: ведь сейчас вы поддаетесь влиянию, и вами могут манипулировать.

Прямоугольник – это временное состояние, проходящее. Психологи считают, что, несмотря на стресс и душевные переживания, этот период – один из самых позитивных в жизни человека, а разочарования только обостряют наше восприятие, помогают нам искренне радоваться и любить жизнь.

Круг

В древности перед этой фигурой преклонялись жрицы, в философии ее почитают как символ вечных, непреходящих ценностей, а на полотнах художников она является образом гармонии.

Если ты выбрала круг, для тебя на первом месте стоят отношения между людьми: дружба, взаимопонимание, уважение. Тебе доставляют сильные душевные страдания любые ссоры, поэтому ты готова сделать все, чтобы и в семье, и в классе была спокойная, благоприятная атмосфера. Для тебя просто невыносимы острые конфликты, и ты всячески их избегаешь.

Ты тонко чувствуешь людей, достаточно первого взгляда или мимолетного разговора, чтобы ты поняла человека. Родные, друзья, одноклассники ценят и уважают тебя, ведь ты всегда выслушаешь, дашь добрый совет, найдешь слова утешения.

Круги – прирожденные психологи, но, как ни странно, плохие организаторы.

Они не отличаются решительностью в делах житейских, бытовых, рабочих, однако проявляют завидную твердость, если дело касается нравственных вопросов.

Зигзаг

Вряд ли сам зигзаг прочтет эту статью. Скорее всего, ему о ней расскажет круг, ведь у него нет времени! У этого идеалиста очень много других наиважнейших дел, грандиозных творческих планов, никогда не осуществимых идей. Зато ему присуще творческое мышление и хорошая фантазия.

Зигзаги непрактичны, наивны и несдержанны. Из-за своей излишней эмоциональности они редко доводят начатое дело до конца. Но если захотят, то могут добиться своего.

Там, где круг уступит, зигзаг заострит конфликт, но результат будет тем же – проблема решена! Природное остроумие зигзагов чаще вызывает негативное к ним отношение – уж очень язвительными могут быть их замечания, зато нередко и веселит людей, ведь зигзаги точно подмечают человеческие слабости и учат нас смеяться над ними!

Тест: «Приятно ли с тобой общаться?»

Как тебе кажется, ты человек общительный? Никогда не задумывалась над вопросом: нравится ли окружающим общение с тобой? Ты, конечно, согласишься, что есть люди, с которыми совершенно не хочется разговаривать, только они этого почему-то не замечают и болтают без остановки. Проверить то, как к тебе относятся, поможет небольшой тест.

Ты любишь бывать в местах, где много людей?

Стремишься ли ты завести новых друзей?

Важно ли тебе быть во всем лучше твоих подруг?

Стараешься ли ты сделать так, чтобы друзья слушались тебя?

Нравится ли тебе быть в центре внимания?

Можешь ли ты найти тему для разговора с любым человеком, даже тем, кого видишь первый раз в жизни?

Любишь ли ты оставаться подолгу одна?

Трудно ли тебя простить обиду?

Ты злишься, если тебя не слушают?

Если кто-то неодобрительно отзывается о твоих друзьях, например, говорит, что они глупые, повлияет ли это на твое отношение к ним?

Раздражает ли тебя присутствие людей, когда ты занимаешься каким-то важным делом?

Ты внимательно слушаешь собеседника, даже если тебе неинтересен разговор?

Ты расстраиваешься, когда узнаешь об успехах подруги, особенно если у тебя самой ничего не получается?

Приятно ли тебе помогать другим, даже когда это тяжело для тебя?

Любишь ли ты делать подарки?

Нравится ли тебе давать советы?

Тебе быстро надоедают твои друзья?

Ты часто осуждаешь своих друзей за какие-то поступки?

Ты болезненно переживаешь ссоры с подругами?

Часто ли ты жалуешься подругам на свои проблемы?

Результат

Если ты ответила «да» на вопросы 1, 2, 5, 6, 12, 14, 15, 19, а на вопросы 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 16, 17, 18, 20 сказала «нет», можешь поставить себе по одному баллу за каждый из них. А теперь посчитаем.

1–6 баллов. Похоже, с тобой довольно тяжело общаться.

Может быть, это происходит из-за того, что ты все время молчишь, или потому, что слишком эгоистично относишься к своим друзьям и желаешь ими управлять. Если ты хочешь больше общаться и завести настоящих друзей, тебе стоит задуматься над своим поведением и постараться изменить его.

7–15 баллов. В общем-то, тебе нравится общаться с людьми, да и они тоже не прочь разделить с тобой компанию. Но иногда, когда у тебя бывает плохое настроение, с тобой нелегко.

16–20 баллов. Ты, несомненно, пользуешься большим успехом. Люди тянутся к тебе. Ты действительно владеешь искусством общения. Так держать!

Тест: «Насколько ты самостоятельна»

Ответь на вопросы и сложи полученные баллы.

Сможешь ли ты несколько дней прожить одна (покупать продукты, готовить, убираться), если родители неожиданно уедут? – 20 баллов

Сумеешь ли ты оплатить квитанцию в сберкассе? – 10 баллов

Доверяют ли тебе родители самой положить деньги на счет оператора мобильной связи? – 10 баллов

Ты умеешь стирать и гладить? – 15 баллов

Доверяют ли тебе младших детей? – 10 баллов

Приходилось ли тебе когда-нибудь руководить своими сверстниками? – 15 баллов

Умеешь ли ты отвечать на насмешки? – 15 баллов

Ты часто принимаешь решения, ни с кем не советуясь? – 15 баллов

Умеешь ли ты отстаивать свою точку зрения? – 20 баллов

Можешь ли ты твердо сказать «нет», если тебе действительно не хочется чего-то делать? – 20 баллов

От 0 до 40 баллов. Очень слабый результат! Ты совсем не самостоятельна.

От 40 до 125 баллов. Неплохо, но все-таки тебе во многих ситуациях требуется помощь других людей.

От 125 до 155 баллов. Ты сможешь справиться почти с любой проблемой и никому не доставляешь хлопот.

Раздел четвертый.
Искусство общения

Моя семья

Ты живешь в семье. Не так уж и важно, большая она или маленькая, из кого состоит, в любом случае – это самые близкие тебе люди. И ты их любишь несмотря ни на что. И они любят тебя. Психологи утверждают, что чувство поддержки и защищенности помогает сформироваться характеру человека в правильном направлении, избежать ошибок во взрослой жизни и развивает таланты. Через несколько лет ты сама будешь строить семью, и какой она будет – зависит не только от твоих усилий, но и от того опыта, который ты получила в родительском доме.

Найти общий язык

Однако редко в семье все гладко. И никто не может обидеть нас сильнее, чем родные люди. Споры и ссоры ведут к непониманию. Ты хочешь одного – твои родители другого, и кажется, сломать возникшую между вами стену отчуждения уже ничто не поможет. Ты думаешь, что проблемы неразрешимы. Это не так. Можно найти выход из любой ситуации. Присмотрись и прислушайся к тому, что происходит сейчас в твоей семье. Сделай выводы, как серьезный, самостоятельный человек, и поговори с родителями.

Составь план разговора заранее. Обдумывая его, ты лучше поймешь, чего же хочешь на самом деле. Но не считай правильным только свое мнение. Попробуй прислушаться к тому, что говорят родители. Бывает и так, что взрослые не могут подобрать верные слова и в душе удивляются, почему их не понимают.

Если же ты по какой-то причине не можешь поговорить с родителями напрямую, обсудить ситуацию, – обратись к школьному психологу или социальному педагогу. Они помогут тебе разобраться в проблеме и при необходимости поговорят с твоими родителями о том, что с тобой происходит.

Но допустим, тебе не хочется, чтобы кто-то из знакомых знал о твоих неприятностях в семье. Тогда тебе стоит посетить бесплатную консультацию в городском центре психологической помощи. Или позвони по телефону доверия (его номер и адрес центра тебе подскажут в справочной). Анонимность тебе гарантирована.

Не стесняйся и не бойся обращаться за помощью. Есть люди, чья работа заключается именно в том, чтобы помочь тебе. Но в любом случае рано или поздно придется начать разговор с

родителями. Пока ты еще несовершеннолетняя, они отвечают за твою жизнь и здоровье. Серьезные проблемы без их участия не разрешатся.

Ну а чтобы не доводить дело до неприятных и тяжелых объяснений, стоит постараться понять родных и найти с ними общий язык. Возможно, как раз сейчас у твоих близких неприятности или трудности и они не могут все внимание посвящать только тебе. Что, если именно им требуется твоя поддержка и твое участие?

Тест: «Познакомься с семьей»

Насколько хорошо ты знаешь свою семью? За каждый положительный ответ ты получаешь указанное количество баллов. Сложи полученные баллы.

Знаешь полное имя родителей? – 10 баллов

Помнишь, когда у кого в семье день рождения? – 10 баллов

Знаешь полные имена всех бабушек и дедушек? – 20 баллов

Помнишь, кому сколько лет в твоей семье? – 10 баллов

Знаешь по нескольку историй из детства родителей? – 20 баллов

Знаешь, кем работали твои дедушки и бабушки? – 15 баллов

Можешь рассказать о своих прабабушках и прадедушках хоть что-то, кроме того, что они когда-то жили на свете? – 30 баллов

Знаешь, что такое генеалогическое древо, и можешь нарисовать его для своей семьи? – 30 баллов

Можешь назвать любимые блюда своих родителей? – 10 баллов

Знакома со своими двоюродными и троюродными братьями и сестрами? – 10 баллов

Помнишь важные события из жизни семьи? – 10 баллов

От 10 до 50 баллов. Ты совсем незнакома со своей семьей, может быть, пора познакомиться?

От 50 до 120 баллов. Ты знаешь немало, но и не очень много. Поговори с родными, они наверняка расскажут тебе интересные вещи из истории твоего рода.

От 120 до 195 баллов. Тебя вполне можно назвать семейным историком. Молодец!

Старшие и младшие

У тебя есть братья и сестры? Как ты с ними общаешься? Живете ли вы дружно или постоянно ссоритесь?

Старшие

Обидно! Всего год-два разницы между вами, а твоей сестре разрешают гораздо больше, чем тебе. Она считает, что может брать твои вещи без спроса, а тебе запрещает даже приближаться к своему шкафу. А старший брат вообще не желает тебя замечать. Только рычит, когда ты заходишь в его комнату или собираешься посидеть в Интернете.

Что делать? Попробуй обсудить на семейном совете «правила игры». Например, объясни, что обещаешь не трогать косметику сестры, если она не будет трогать то, что лежит на твоем письменном столе и на твоих полках в шкафу. А по поводу Интернета можно установить график. Если брат уходит на занятия карате по понедельникам и средам в шесть часов и приходит только в девять, на это время компьютер ему все равно не понадобится. Поэтому договорись, что, например, два вечера в неделю, когда брата нет дома, ты будешь пользоваться Интернетом.

Младшие

Они постоянно путаются под ногами, и тебе приходится тратить на них много времени и сил, потому что твои младшие братья и сестры совершенно неуправляемы.

Им просто нужно твое внимание. Тебе ведь нетрудно почитать им книжку перед сном или поиграть с ними до ужина? Постепенно малыши привыкнут, что в определенные часы могут рассчитывать на тебя и перестанут беспокоить старшую сестру в другое время.

Не все получится сразу, но попытаться стоит. Главное, всегда держи свое слово и выполняй то, о чем вы с сестрой или братом договорились, тогда тебе легче будет требовать того же и от них.

Непонятные родители

Родители никак не могут понять, что ты уже выросла, и продолжают опекать тебя, как в первом классе. Только что за

ручку в школу не водят! А еще запрещают тебе общаться, с кем ты хочешь, и делать, что нравится. Тебе хочется самостоятельности, а родители считают тебя маленькой. Почему так происходит?

Для тебя прошло очень много времени с тех пор, как ты сделала свои первые самостоятельные шаги в жизни. Ты многое узнала и многому научилась. Изменился твой характер, вкусы и привычки.

А для родителей ты по-прежнему остаешься любимым ребенком, которого надо оберегать от опасностей и делать все, чтобы ты избежала ошибок и неприятностей. Когда ты была совсем маленькой, они не могли еще объяснить тебе, почему нельзя играть со спичками, поворачивать ручку газовой плиты на кухне, есть кашу руками: ты бы просто этого не поняла. Они строго говорили «нельзя», и ты слушалась. Теперь дело другое. Ты повзрослела, а родители привыкли запрещать без всяких объяснений. Им сейчас так же непросто, как и тебе.

Как воспитать родителей

Каждый человек по-своему ощущает ход времени. Это зависит не только от его внутреннего восприятия, но и во многом от ситуации. Если жизнь наполнена событиями и впечатлениями, то один день может казаться долгим, как целая неделя. А если ничего особенного не происходит и события повторяются, то и десять лет проходят как один миг.

Сейчас у тебя очень интересный период. Ты постоянно сталкиваешься с чем-то новым, море необычных ощущений захлестывает тебя, информации, которую ты отовсюду получаешь каждый день, очень много, поэтому ты быстро растешь и развиваешься. А жизнь родителей уже устоялась, за своими ежедневными заботами им просто некогда оглядеться вокруг и наконец-то увидеть, что ты уже выросла и стала самостоятельной.

Что делать

Значит, им нужно это показать. Лучше всего убеждают дела, а не слова, поэтому:

Начни выполнять какую-нибудь работу по дому, например полностью возьми на себя уборку и мытье посуды.

Когда отказываешься от того, что тебе предлагают, старайся объяснить почему. Предложи другой вариант и сумей доказать свою правоту.

Познакомь родителей со своими друзьями и расскажи, где вы обычно гуляете. Если задерживаешься и не успеваешь домой к назначенному часу, позвони заранее и объясни причину.

Если тебе хочется соврать, подумай, что будет, когда родители узнают об обмане. Стоит ли оно того? Из-за мелочи можно надолго лишиться доверия родителей, а значит, свободы и самостоятельности.

Выполняй уроки заранее, не откладывая на ночь. Хорошие оценки в школе помогут тебе при необходимости добиться от родителей очень многого, ведь они увидят, что твои развлечения не мешают учебе.

Иди на компромисс, то есть старайся в любой ситуации сделать так, чтобы все были довольны. Если родителям не нравится музыка, которую ты слушаешь, вместо того чтобы каждый раз ругаться с ними, включай ее, когда их нет дома. Или попроси папу с мамой купить плеер с наушниками, тогда твоя любимая музыка не будет никого беспокоить.

Говори с родителями спокойно и без криков. Убеждай их с

помощью примеров из книг и журналов или из жизни.

Попроси, чтобы тебе доверили оплату счетов за коммунальные услуги, научись в них разбираться.

Если у тебя есть младшие братья или сестры, то ты можешь, например, водить их на прогулки. Когда человек готов взять на себя ответственность, значит, он уже достаточно взрослый.

Через некоторое время твои родители поймут, что тебе можно доверять, и станут разрешать тебе гораздо больше, чем сейчас. Кстати, ты уверена, что действительно справишься со всем самостоятельно?

Тест: «Жил человек рассеянный»

Твои родители постоянно боятся, что ты забудешь ключи от дома или потеряешь кошелек из-за невнимательности. Как ты думаешь, у них есть для этого основания? Проверь, насколько ты рассеянна.

Часто ли в упражнениях по русскому языку и в контрольных по математике ты допускаешь ошибки по невнимательности?

Можешь ли ты описать, во что была одета твоя подруга или приятельница, с которой вы играли в выходные?

Ты помнишь имена главных персонажей из недавно прочитанной тобой книги?

Часто ли ты забываешь положить в портфель нужные учебники и тетрадки?

Можешь ли ты пересказать фильм, который посмотрела вчера?

Ты часто теряешь вещи?

Считаешь ли ты сдачу в магазине?

Много раз ты, задумавшись или заговорившись, проезжала нужную остановку?

Когда тебя посылают в магазин за покупками, почти всякий раз ты обязательно что-нибудь да забудешь купить?

Тебя не любят принимать в игру, потому что ты рассеянна и все постоянно путаешь?

Помнишь ли ты, какая погода была позавчера?

Тебе тяжело долго сосредотачиваться на одном и том же, например целый урок слушать учителя. Твое внимание постоянно переключается: то ты увидела что-то интересное в окне, то наблюдаешь за своими одноклассниками, то просто думаешь о своем.

Ты часто забываешь в гостях зонтики, перчатки, да и вообще любые другие мелочи?

Если ты уже несколько раз была в гостях у своей приятельницы, сможешь ли ты быстро найти дом, где она живет?

Быстро ли ты запоминаешь имя человека, с которым недавно познакомилась, например новой учительницы или новой девочки в вашей группе по гимнастике или рисованию?

Часто ли ты наступаешь в лужу или грязь, не заметив ее?

Можешь ли ты быстро назвать день, месяц и год рождения родителей?

Помнишь ли ты цвет глаз у родителей или лучших подруг?

Находила ли ты когда-нибудь на улице деньги?

Легко ли ты просыпаешься?

По одному баллу ты получаешь за ответ «да» на пункты 2,3, 5, 7, 11, 14, 15, 17–20 и за ответ «нет» на пункты 1, 4, 6, 8–10, 12, 13, 16. Сложи полученные баллы.

Больше 17 баллов. Ты очень внимательная. У тебя блестящая память.

От 10 до 17 баллов. Обычно ты не забываешь ничего важного, но у тебя есть хорошая способность сосредотачиваться, когда нужно. Но вот по мелочам ты бываешь невнимательна.

Меньше 10 баллов. Ты достаточно рассеянный человек. В жизни тебе будет сложно. Она состоит из мелочей, на которые приходится тратить и время, и внимание. Так что учись концентрироваться и тренируй память. Для этого есть специальные упражнения.

Как тренировать память

На самом деле существует много легких способов запоминания. Главное – научиться ими пользоваться, и тогда твоя память не будет тебя подводить. В этой главе перечислены далеко не все методы, но они достаточно простые в применении и наверняка понравятся тебе.

Ассоциации

Самый верный способ запомнить слово – это придумать к нему ассоциацию. Так можно учить иностранные языки.

Например, английское слово silly (глупый) напоминает русскую пословицу «силы есть, ума не надо». А французское fourchette (вилка) вообще звучит как «фуршет». Представь, как ты с огромной вилкой в руке подходишь к длинному-предлинному столу, заставленному всякими вкусностями, и выбираешь, что бы такое попробовать.

Воображаемые картинки хорошо закрепляют слова в памяти.

Рисунок

Ты, наверное, сама замечала, что длинные абзацы читать тяжелее, чем короткие, а слова, расположенные в столбик, легче воспринимаются, чем те, которые написаны в строчку. А уж иллюстрации вообще помогают лучше усвоить предмет.

Поэтому, когда готовишь уроки, рисуй для себя схематичные, но яркие картинки о том, что ты проходишь. Пусть они будут разноцветными и комичными. На них можешь написать несколько необходимых слов или цифр. Это могут быть имена героев из книги по литературе, исторические даты, математические формулы. Так ты быстрее запомнишь новый материал.

Пение

Есть ли у тебя любимые песни, которые ты можешь напеть? Они пригодятся для запоминания сложных имен. Представь, что к следующему уроку истории ты должна выучить параграф про древневавилонских богов. А тебе ну никак не удается их запомнить! Вот, к примеру, богиня Иштар. И ни с чем вроде бы она у тебя не ассоциируется.

Тогда подбери к ее имени такую песню, чтобы слово «Иштар»

можно было поставить вместо всех остальных слов. Допустим, песню из фильма «Три мушкетера» «Пора-пора-порадуемся на своем веку». Спой припев со словом «Иштар». Теперь оно точно не вылетит у тебя из памяти.

Запоминаем цифры

И снова помогут ассоциации. Предположим, тебе нужно выучить дату Отечественной войны с Наполеоном – 1812 год. У тебя есть старший брат, которому 18 лет. Он уже совершеннолетний, и его могут призвать в армию. Если бы он жил во время нашествия Наполеона, он был бы сейчас на войне. И весь год, пока длилась Отечественная война, то есть целых 12 месяцев, он провел бы в окопах.

Таким же образом старайся связать любое событие из истории с тем, что тебе уже известно. По ассоциациям тебе будет легко восстановить в памяти любую дату.

Проверь при подготовке к уроку этот принцип.

> Когда ты начинаешь паниковать перед контрольной и повторять про себя: «Только бы не забыть!» – то, скорее всего, память в нужный момент тебя подведет. Страх блокирует память и не дает твоему мозгу сосредоточиться. Гони от себя мрачные мысли! Постарайся расслабиться на несколько минут, а потом со свежими силами возьмись за учебу. Думай о том, что ты учишь, а не о том, что у тебя плохая память, и тогда все будет в порядке.

Школьные заботы

В школе ты каждый день сталкиваешься с проблемами. Учителя и одноклассники, домашние задания и школьные мероприятия составляют большую часть твоей жизни. Как же учиться без забот и ходить в школу с радостью?

Чтобы все успеть…

Составь расписание своего дня. Во сколько тебе надо встать, чтобы позавтракать и собраться в школу? Как много времени потребуется на обед и приготовление уроков? А может быть, тебе нужно успеть еще и на курсы? Когда начинается твой любимый сериал? Да не забудь про прогулку и работу по дому.

Не отступай от своего расписания, а если все же придется, подумай, как передвинуть планы, чтобы и уроки сделать, и хорошо отдохнуть.

Когда тебе задают написать дома сочинение или сделать большой перевод, выдели для уроков побольше времени и не откладывай работу до последней минуты, иначе наделаешь кучу ошибок.

С вечера подготовь одежду на завтра и сложи все необходимое в рюкзак, чтобы утром не бегать и не искать учебник или ключи.

Перед тем как садиться за уроки, наведи порядок на столе. Поверь, так тебе легче будет готовиться. Посмотри, какие предметы нужно выучить к завтрашнему дню, и сложи необходимые книжки и тетради в одну стопку. Теперь тебе не придется тратить время на поиск учебников.

О пользе перерывов

Не пытайся все сделать сразу. Цени свои силы и здоровье. Между прочим, у нашего мозга, как и у всего организма, есть одна неприятная особенность: он периодически устает. Даже машина ломается после долгих часов непрерывной работы, что уж говорить о человеке! Хочешь работать эффективно – научись правильно отдыхать.

Не случайно в школе каждые 45 минут устраивают короткие перерывы. За это время мозг отдыхает, а ты восстанавливаешься с силами.

Не забудь об этом правиле и дома. Поставь себе часы на стол,

где ты делаешь уроки. Прошло 45 минут, как ты занимаешься, – пора отдыхать. Все равно ты уже чувствуешь усталость, а мысли блуждают неизвестно где.

Пойди выпей чаю, полей цветы, посмотри интересный журнал. Отвлекись минут на десять – пятнадцать – не больше. А потом опять берись за работу. Это может казаться парадоксальным, но такие перерывы экономят твое время и силы.

Как справиться с волнением перед контрольной

Никак не удается заснуть накануне важной контрольной? Есть пара хороших средств в борьбе с бессонницей. Для начала проветри свою комнату, а пока окно будет открыто, отправляйся на кухню и выпей теплого молока или чая с ромашкой: он прекрасно успокаивает нервы. Хорошо, когда в доме есть лавандовое масло. Если у тебя нет на него аллергии, капни две-три капли на подушку (не больше): масло поможет тебе расслабиться и быстрее заснуть.

А перед тем как начать писать контрольную, сядь ровно, поставь ноги вместе, положи руки на колени и сделай десять медленных глубоких вдохов и выдохов. Думай только о том, как ты дышишь. Дыхательное упражнение вернет тебе необходимое спокойствие.

Тест на внимательность

Перед тобой 30 рядов слов. В каждом из них есть четыре слова, которые можно объединить по смыслу, а одно слово – лишнее. Например, в ряду «Петров, Иванов, Сидоров, Козлов, Степан» первые четыре – фамилии, а последнее – имя, поэтому оно сюда не подходит. Твоя задача – найти лишние слова. Проверь, насколько ты внимательная.

Хитрый, умный, плутоватый, коварный, себе на уме
Броненосец, бронза, бронетанк, бронежилет, броневик
Скейт, ролики, коньки, велосипед, самокат
Радостный, забавный, смешной, потешный, комический
Грибы, горох, капуста, масло, помидоры
Загон, загар, загадка, задворки, забияка
Детский сад, школа, институт, университет, лицей
Вилка, ложка, нож, чашка, салфетка
Курица, жук, зерно, червяк, таракан
Доктор, огонь, жар, холод, простуда
Платье, юбка, топик, пальто, сарафан
Стул, стол, скамейка, сачок, дымоход
Лес, пустыня, горы, море, степь
Сосна, вспышка, белка, елка, шишка
Вермишель, спагетти, рожки, макароны, рис
Метель, вьюга, радуга, снег, мороз
Студент, школьник, учитель, ученик, одноклассник
Дельфин, уж, медуза, морская звезда, кит
Лиса, волк, медведь, верблюд, заяц
Пляж, макияж, репортаж, кража, крыжовник
Бутылка, банка, бочка, ведро, кастрюля
Квартира, дом, хижина, шалаш, гараж
Велосипед, автомобиль, катер, мотоцикл, самолет
Крыса, лягушка, морская свинка, хомячок, мышь
Гусь, сова, страус, цапля, лебедь
Свинья, гусыня, коза, кошка, лиса
Ворота, забота, работа, охота, кто-то
Рассказ, повесть, роман, поэт, стихи
Режиссер, костер, дирижер, каскадер, актер
Волк, заяц, крокодил, лиса, кошка

Правильные ответы: 1 – умный, 2 – бронза, 3 – коньки (у них есть полозья, а у всех остальных вещей в этом ряду колеса), 4 – радостный, 5 – масло (оно единственное из этих продуктов не растет в земле), 6 – забияка (у всех остальных слов «за» – это

приставка, а здесь – часть корня), 7 – детский сад (не учебное заведение), 8 – салфетка (не столовый прибор), 9 – зерно (не животное), 10 – огонь, 11 – пальто (предмет верхней одежды), 12 – дымоход (не на букву «с»), 13 – море, 14 – вспышка, 15 – рис (не макаронное изделие), 16 – радуга, 17 – одноклассник, 18 – уж (не живет в море), 19 – верблюд (живет в пустыне), 20 – кража (слово женского рода), 21 – ведро (слово среднего рода), 22 – гараж, 23 – велосипед (для всех остальных транспортных средств нужно топливо), 24 – лягушка (не относится к семейству мышеобразных), 25 – страус (не летает), 26 – гусыня (птица), 27 – кто-то (слово из двух слогов, остальные – из трех), 28 – поэт, 29 – костер, 30 – заяц (единственный травоядный среди хищников).

Тест: «Сова или жаворонок»

1. Трудно ли тебе вставать рано утром?

а) почти всегда (3);

б) часто (2);

в) редко (1);

г) почти никогда (0).

2. В какое время ты бы предпочла ложиться спать?

а) после часа ночи (3);

б) с 23 часов 30 минут до 01 часа (2);

в) с 22 часов до 23 часов 30 минут (1);

г) до 22 часов вечера (0).

3. Какой у тебя завтрак обычно?

а) плотный (3);

б) не очень плотный (2);

в) можешь ограничиваться вареным яйцом или бутербродом (1);

г) достаточно чашки чая или кофе (0).

4. Вспомни последние ссоры в школе и дома. В какое время они происходят?

а) в первой половине дня (1);

б) во второй половине дня (0).

5. От чего ты могла бы отказаться с большей легкостью?

а) от утреннего чая (2);

б) от вечернего чая (0).

6. На первом уроке у тебя будет важная контрольная. Как рано ты ляжешь спать накануне?

а) раньше на 2 часа, чем обычно (3);

б) раньше на 1–2 часа, чем обычно (2);

в) на полчаса раньше, чем обычно (1);

г) как обычно (0).

7. Есть ли у тебя чувство времени? Попроси кого-нибудь взять часы с секундомером и встать рядом с тобой. По его команде: «Минута пошла» – отсчитай про себя 60 секунд и скажи: «Стоп». Твой приятель (или приятельница) определит по часам, насколько ты ошиблась. Итак, какой результат у тебя получился?

а) меньше минуты (0);

б) больше минуты (2).

От 0 до 5 баллов. Ты жаворонок. Тебе легко вставать по утрам, у тебя нет никаких проблем с режимом.

От 6 до 11 баллов. Временами ты ведешь себя как сова, а

временами – как жаворонок.

От 12 до 17 баллов. Ты типичная сова. Тебе тяжело рано ложиться и рано вставать. Но на самом деле это все поправимо. Если ты долгое время будешь соблюдать режим и ложиться спать вовремя, то вскоре никаких проблем с засыпанием и пробуждением не будет.

Школьные конфликты

Ни один человек не обходится без конфликтов. Они возникают, даже когда твое поведение безупречно. Что ж, такова жизнь! И тебе предстоит научиться находить выход из сложных ситуаций и разрешать конфликты в свою пользу.

Учителя

У тебя возник конфликт с учителем, и уже неважно, по чьей вине. От учителей зависят не только твои оценки, но и то, насколько комфортно тебе будет дальше учиться.

Если ты виновата, то придется извиниться. Это проще всего и почти наверняка решит проблему. Если же вины твоей нет, попроси помощи у родителей. Возможно, они смогут объяснить все, что нужно, лучше, чем ты.

1) Не спорь с учителем без крайней необходимости.

2) Помни, что учитель тоже человек и у него есть свои слабости.

3) Не отвлекайся на уроках, веди себя, как принято в школе.

4) Не бойся лишний раз обратиться к учителю за помощью или объяснениями.

Новенькая

Ты пришла в новый класс и думаешь, что никогда не сможешь найти общий язык со своими одноклассниками. Присмотрись внимательно. В каждом классе есть лидер, «силач», «красотка», «середнячки» и «отверженные». Вокруг первых трех обязательно образуется компания друзей, а большинство «середнячков» и «отверженных» живут сами по себе.

С кем ты хочешь подружиться? Лидером тебе стать сразу не удастся, но и «подпевать» кому-то совершенно не обязательно. Будь такой, какая ты есть. Кстати, если ты подружишься с кем-нибудь из тех, кого в классе привыкли не замечать, то вместе вы сможете быстрее поменять распределение сил и даже стать новым центром классной жизни.

Не бойся показать свои достоинства. Если ты чем-то увлекаешься, выясни, нет ли среди твоих одноклассников кого-то, с кем можно поговорить о своем увлечении.

Хотя бы ради интереса узнай, чем живет основная часть

класса, что принято, а что нет. Это поможет тебе на первых порах не попасть впросак.

Если тебя дразнят

Но как же избавиться от насмешек? Есть один хороший способ, правда, не самый легкий. Нужно научиться не показывать, что обидные прозвища тебя задевают. Да, это трудно на первых порах. Не получится перестроиться сразу: ты же не робот и не можешь запрограммировать себя на улыбку. Но пробовать надо, иначе все останется по-прежнему.

Подумай, чего так упорно добиваются одноклассники? Твоих слез. Так они доказывают самим себе, что сильнее тебя. Сколько сил они тратят каждый день на то, чтобы тебе было грустно! Разве это не смешно и не глупо? Ну вот, ты уже улыбнулась. Смейся над дразнилками и насмешками. Этим ты показываешь, что они тебя нисколько не задевают, а все обидные слова – просто глупости, не имеющие к тебе никакого отношения. Вскоре твои обидчики сами почувствуют, что ведут себя неумно, и наконец отстанут от тебя.

Тест: «Лидер ли я?»

На утверждения и вопросы теста ответь «да», «нет» или «не знаю».

Ты терпеть не можешь подчиняться другим.

Тебе не нравится, когда тебя опекают.

Одноклассники уважают тебя, часто интересуются твоим мнением и просят помочь им в сложных ситуациях.

Ты часто критикуешь поступки окружающих.

Если тебе это нужно, ты можешь убедить приятелей в чем угодно.

Тебе легко общаться с самыми разными людьми.

Ты хочешь стать знаменитой.

Ты умеешь самостоятельно справляться с любой ситуацией, не прося ни у кого помощи.

Тебя часто выбирают капитаном в командной игре.

Умеешь ли ты организовать работу других?

Ты рассказываешь своим подругам о себе абсолютно все?

Часто ли одноклассники выполняют твои поручения?

Ты пользуешься доверием старших. Учителя и родители дают тебе ответственные поручения, уверенные в том, что ты их не подведешь.

Ты не раздумывая выполняешь любую просьбу учителей.

Ты не любишь просить помощи у окружающих.

Ты всегда следуешь за модой?

Обычно именно ты являешься заводилой в компании.

Ты часто решаешь проблемы других.

Любишь ли ты привлекать всеобщее внимание?

Ты умеешь быстро принимать решения.

Ты мечтаешь о том, чтобы кто-то о тебе позаботился.

Ты часто сомневаешься в том, что поступила правильно.

Тебе нравится руководить подругами и одноклассниками?

Как ты думаешь, тебя можно назвать напористой?

Ты часто обращаешься за советом к подругам.

Будешь ли ты делать то, что тебе не нравится, если так поступают все?

Обычно ты не считаешь себя виноватой в конфликтах с окружающими.

За каждый ответ «нет» на вопросы 4, 11, 14, 16, 21, 22, 25, 26 и «да» на все остальные вопросы поставь себе 10 баллов.

200–270 баллов. Надо признать, ты не просто честолюбива, но умеешь добиваться того, что тебе хочется. Ты способна

подчинить людей своей воле. Однако возможно, что со временем ты станешь диктатором для своих друзей.

100–200 баллов. Ты хороший руководитель, умеешь нести ответственность за других людей, проявляешь решительность именно там, где это нужно, но можешь и уступить, если этого требуют обстоятельства. Бываешь и гибкой, и непреклонной. За это тебя ценят и уважают.

Меньше 100 баллов. Тебя нельзя назвать лидером. Может быть, ты кошка, которая гуляла сама по себе, или, наоборот, слишком прислушиваешься к чужому мнению, но руководить коллективом – это совсем не твое.

Этикет

Этикет – это правила поведения в обществе. Благодаря им люди знают, как знакомиться, приветствовать друг друга, вести себя в общественных местах. Согласись, люди, которые грубят, хамят в транспорте, на улице, в магазине, производят ужасающее впечатление на окружающих. Хочешь ли ты, чтобы и к тебе относились так же? Если нет, тогда познакомься с правилами хорошего тона.

> В XVIII веке появилась книга под названием «Юности честное зерцало». Во второй ее части были собраны правила поведения для молодых людей и девушек. Там, например, говорилось, что нельзя чавкать во время еды, как поросенок, облизывать пальцы и грызть кости, ковырять в зубах ножом, часто чихать и сморкаться.

Как представлять людей друг другу

Если ты знакомишь свою подружку с учительницей, говорить нужно так: «Марья Ивановна, это Катя», а не наоборот: «Катя, это Марья Ивановна», потому что младших всегда представляют старшим.

Когда к тебе приходят гости, которых папа с мамой еще не знают, будь то твои ровесники или даже пожилая учительница, представлять нужно твоих знакомых родителям. То есть не говорить: «Катя, познакомься (Марья Ивановна, познакомьтесь), это мои родители», а сказать: «Папа, мама, познакомьтесь, это – Катя (Марья Ивановна)» – и назвать родителей по имени-отчеству.

Допустим, твои приятельницы по танцам, Лиза с Соней, пришли позже на день рождения, чем твоя одноклассница Света. Они друг друга не знают. В таком случае представлять нужно Лизу с Соней, потому что Света пришла раньше.

Ты, наверное, замечала, как трудно на первых порах начать разговор в незнакомой компании. Все сидят, мнутся и чувствуют себя ужасно неловко. Чтобы этого не случилось у тебя на дне рождения, если не все твои подружки знают друг друга, то, когда знакомишь их, постарайся подсказать им тему для разговора. Делается это обычно так: «Лиза, познакомься: моя школьная подруга Света. Мы учимся с ней в одном классе. Она знает столько разных игр! А Светка у нас на танцах лучше всех танцует. Преподаватель всегда ее хвалит».

И вот пока ты встречаешь других гостей, девчонки могут

поговорить и о танцах, и об играх, и им уже не будет скучно.

Типичные ошибки

Люди, которые постоянно говорят только о себе, не очень-то приятные собеседники, не правда ли? От них обычно стараются держаться подальше. Помни об этом, если действительно хочешь, чтобы у тебя были друзья.

В роли хозяйки дома старайся занять гостей беседой, тема которой будет интересна всем или хотя бы большинству. Не стоит критиковать и обсуждать кого-то, то есть, попросту говоря, сплетничать. Лучше рассказать что-нибудь веселое и беззлобное.

Те, кто любят хвастаться, также вызывают неприязнь у окружающих. Постоянно подчеркивая перед другими свое превосходство в чем-либо, ты рискуешь со временем остаться одна. Обстоятельства меняются. Сегодня у тебя есть крутой мобильный телефон, а завтра его могут украсть. Да и вообще дело не в одежде и не в твоих победах или неудачах. Главное, чтобы у тебя были друзья, готовые поддержать в трудную минуту (воспринимать такой, какая ты есть). И сумеешь ли ты приобрести их или растерять, во многом зависит от тебя.

Застольные правила

Дома, когда нет гостей, ты можешь расслабиться и вести себя так, как тебе хочется (если, конечно, родители тебе это позволяют). Но раз уж ты пришла в гости, то тут придется соблюдать общепринятые правила поведения, иначе ты можешь произвести не самое хорошее впечатление. Иногда хозяева сами нарушают некоторые условности и правила столового этикета, например предлагают тебе есть курицу руками. Однако такое бывает не всегда. Так что лучше уже сейчас научиться вести себя за столом и в гостях, и на официальном празднике.

> Знание правил без постоянной тренировки ничего не дает. Пусть ты не раз видела, как разрезают курицу ножом и вилкой, но пока сама не попробуешь, ни за что не научишься, а в гостях попадешь впросак. Твое неумение обращаться с ножом и вилкой сразу будет замечено, да и, кроме того, ты сама будешь чувствовать себя неловко.

Нож и вилка

Скорее всего, ты привыкла за столом обходиться без ножа и держать вилку в правой руке. По этикету же положено вилку держать в левой руке, а нож – в правой.

Не разрезай сразу мясо на кусочки, как это обычно делают мамы для маленьких детей. Отрезав один кусочек, съешь его и только тогда можешь отрезать новый.

Не для всех блюд тебе понадобится нож. Им не режут котлеты, омлет, вареный картофель, вермишель, макароны и рыбные блюда. Но им пользуются для того, чтоб положить гарнир на вилку.

Жареную, тушеную и вареную рыбу едят ножом и вилкой, но не разрезают, а осторожно отделяют кусочки филе от кости.

Неприятные сюрпризы

Случается, что за столом происходят маленькие неприятности: ты облила соседа соком, уронила на пол вилку, громко закашлялась, опрокинула бокал или салатницу… Да мало ли еще что может случиться как с тобой, так и с другими! Не переживай: всякое бывает. Просто постарайся не привлекать всеобщее внимание, ахая и громко извиняясь.

Обидные слова

Представь, как отреагирует хозяйка, когда ты ляпнешь, что терпеть не можешь овощное рагу, а это, оказывается, ее фирменное блюдо, и она приготовила его на обед. Получается, что ты ее очень обидела. Поэтому запомни: нельзя говорить о том, какую еду ты любишь, а какую – нет. Если тебе не понравился салат «Оливье» такой, как его сделала хозяйка, ни в коем случае не говори, что у мамы он получается лучше. Ты рискуешь нажить себе смертельного врага. Как бы тебе ни нравилось блюдо, доешь то, что лежит у тебя в тарелке. Обязательно похвали хозяйку, скажи: «Спасибо». Будет предлагать добавку, ответь: «Спасибо, я уже наелась». Сомневаешься, понравится ли тебе новое блюдо, положи себе сперва в тарелку небольшую порцию. Лучше отказаться под предлогом того, что ты уже сыта и вообще мало ешь, чем заявить, что тебе не понравилось.

Телефонная вежливость

Итак, собравшись позвонить своей лучшей подружке Маше, посмотри сначала на часы. Не стоит беспокоить людей раньше восьми часов утра в будни и десяти часов утра в выходные, даже если ты совершенно уверена, что Машка встает в семь. Может быть, она и будет рада тебя слышать, но вот ее родителям звонок в неурочное время вряд ли понравится. Также не принято звонить после десяти часов вечера (только разве что в исключительных случаях).

Как начать разговор по телефону

Набери номер и подожди шесть – восемь гудков. Если никто не подходит, положи трубку и набери снова. Человек может быть в ванной и попросту не услышать первого звонка.

Но вот на том конце провода ответили. Теперь ты должна поздороваться и представиться. Например: «Здравствуйте. Это звонит Настя. Можно попросить Катю к телефону?» или: «Будьте добры, позовите Катю».

Бывает и так, что ты сомневаешься, а туда ли ты попала. Тогда спроси: «Это квартира Ивановых (поликлиника, зоомагазин?)». Допустим, тебе ответили: «Нет». В таком случае попытайся узнать, нужный ли номер ты набрала. Ни в коем случае не говори: «А какой это номер?» Люди, скорее всего, обидятся и ответят тебе довольно резко. Поэтому лучше назови тот телефон, по которому ты звонишь: «Это 290-64-52?» В конце концов, ты могла перепутать цифры.

Когда ты сама поднимаешь трубку, скажи: «Алло!» или «Я слушаю». А если человек неправильно набрал номер, вежливо объясни: «Простите, вы ошиблись».

Предположим, просят позвать к телефону твою маму: «Здравствуйте, позовите, пожалуйста, Ольгу Александровну». Не забудь поздороваться и добавь: «Одну минуту». Но мама занята: она готовит (красит волосы, принимает душ). Не объясняй, что сейчас делает твоя мама. Просто скажи: «Она сейчас подойти не может. Вы не могли бы перезвонить через полчаса?»

А если мамы дома нет, скажи об этом звонящему и попроси перезвонить позднее, например: «Мамы сейчас нет дома. Ей что-нибудь передать? Вы не могли бы перезвонить вечером (через час, после восьми)?»

На всякий случай лучше держать рядом с телефоном ручку и блокнот. Звонящий может оставить сообщение, и тебе нужно

будет его записать, чтобы ничего не забыть и не перепутать. Подумай, ты ведь тоже иногда просишь передать что-нибудь подруге.

У некоторых людей на телефоне установлен автоответчик. Услышав стандартную фразу: «Нас сейчас нет дома», многие пугаются и кладут трубку. Если тебе срочно нужно спросить и сообщить что-то очень важное, дослушай запись до конца и после сигнала назови свое имя, номер телефона и попроси перезвонить.

О мобильных телефонах

Когда ты приходишь с мобильным телефоном в театр, на концерт, в кино, на курсы, не забудь выключить его на время представления или занятий. Громкий звонок в самый неподходящий момент поставит тебя в неловкую ситуацию. Разговор по мобильнику на спектакле – просто неуважение по отношению к окружающим людям.

В сети

В обычной жизни для общения мы используем не только слова, но и жесты, мимику и тон голоса. Одна и та же фраза, сказанная с разной интонацией, может означать совершенно разные вещи. По тому, как ведет себя во время разговора человек, мы понимаем, шутит ли он, издевается, лукавит или говорит серьезно.

В Интернете же все совсем по-другому. Общаясь с собеседником с помощью, например, «аськи», мы видим только текст. Это мешает пониманию. Поэтому, переписываясь в сети, тебе придется волей-неволей быть очень внимательной, если ты хочешь, чтобы тебя правильно поняли.

Несколько простых правил

Старайся внятно и четко формулировать то, что ты хочешь сказать. В отличие от устного общения, здесь у тебя есть время обдумать свои слова. Пользуйся этим преимуществом.

Если собеседник не отвечает тебе сразу же, это вовсе не означает, что он тебя игнорирует. Подожди какое-то время. Может быть, он в данный момент просто занят. Ты же не видишь, что с ним сейчас происходит.

Письмо со множеством грамматических ошибок и опечаток трудно читать. Перед тем как отправлять свое послание, просмотри его еще раз и исправь ошибки.

Для того чтобы как-то заменить мимику и жестикуляцию, были придуманы смайлики. Они помогают собеседникам правильно понять друг друга. Но все же не стоит ставить их слишком много.

Раздел пятый. Экстремальные ситуации

Если ты потерялась…

В жизни бывают всякие ситуации, и даже взрослые люди порой теряются в чужом городе без денег и документов. Хорошо, что сейчас почти у всех есть сотовый телефон. Он очень выручает в экстремальных ситуациях. А если мобильный остался дома или разрядился? Не стоит полагаться на чудеса техники. Ты и сама должна уметь справиться с любой неприятностью.

В родном городе

Позвони родителям по сотовому. Если он разряжен, зайди в ближайший салон сотовой связи или магазин, где продаются подзарядки. Объясни, что случилось, и твой телефон поставят на зарядку. Десяти минут хватит, чтобы ты смогла сделать звонок. На счету нет денег? Попробуй зайти в аптеку, кинотеатр да хоть в продуктовый магазин или даже в отделение милиции и попроси сделать звонок с городского телефона. Не стоит мешать людям, если они заняты или раздражены: тебя могут просто не услышать. Подойди к человеку, внешний вид которого вызывает доверие.

До дома надо добираться на транспорте, а у тебя нет ни денег, ни проездного? Честно скажи об этом водителю автобуса или женщине, которая стоит у турникетов метро. Можно договориться с водителем маршрутного такси о том, что тебя будут ждать на остановке и отдадут ему деньги за проезд. Конечно, это должно быть правдой.

Не «голосуй» на дороге: ты же не знаешь намерений водителя, который согласится тебя подвезти. В конце концов, езжай «зайцем» в общественном транспорте. Это, конечно, не хорошо, но… иногда в экстремальной ситуации правила можно нарушить.

В чужом городе или стране

Примерный план твоих действий такой же, но, конечно, тут не получится добраться до дома без чьей-либо помощи. Тебе необходимо дозвониться до кого-то из близких и объяснить, где ты находишься. Обратись в отделение милиции или подойди к полицейскому, если это случилось за границей.

Хорошо, когда ты знаешь точный адрес того места, где остановились твои родители или твоя группа, и телефон отеля. На всякий случай напиши его на бумажке и носи с собой. Если о

тебе некому позаботиться в чужой стране, проси, чтобы тебе помогли связаться с посольством России.

В лесу

Когда ты поймешь, что заблудилась, лучше оставайся на месте: тебя найдут! Но бывает и так, что оставаться на месте невозможно, тогда старайся выйти к реке и двигайся дальше вдоль берега. Обычно на берегу рек строят жилье, и, скорее всего, через какое-то время ты на него набредешь.

Не пытайся ориентироваться по солнцу или мху, если тебя этому не учили специально, – только запутаешься. Под ногами захлюпало? Вполне возможно, что дальше болото. Возвращайся немедленно! В болоте тебе делать нечего. Выбравшись на открытое пространство, проверь: вдруг твой сотовый начал ловить сигнал? Постарайся найти какой-нибудь пригорок и попробуй еще раз.

Не ешь в лесу ничего, кроме знакомых тебе ягод. Грибы лучше вообще не трогать. Сырыми нельзя употреблять в пищу даже «сыроежки» (они называются так скорее всего потому, что их после посола можно быстрее, чем другие грибы, подавать к столу).

Дружеские советы

Ты не знаешь, чего можно ожидать от незнакомых людей, поэтому, когда тебя обещают подвезти на машине или зовут в гости «попить чаю», отвечай отказом.

Не стесняйся просить о помощи. Но не всех подряд, а, к примеру, милиционеров, продавщиц в магазинах или аптеках, служащих метрополитена или водителей автобусов.

Если ты уверена, что тебя будут искать в ближайшее время, а там, где ты сейчас находишься, ничто не угрожает ни твоей жизни, ни здоровью, оставайся на месте и жди помощи. Не бегай с места на место: так тебя труднее найти.

Выучи свой адрес, номера рабочих и мобильных телефонов родителей. Не полагайся на записную книжку в телефоне, ведь он может разрядиться или сломаться.

Когда звонишь по телефонам экстренной помощи (МЧС и пожарная служба – 01; милиция – 02; «Скорая помощь» – 03; служба газа – 04), представляйся полным именем. Объясни, где ты находишься и что случилось. Не бойся, что твой звонок примут за шутку.

Носи с собой в кармане немного мелочи и хоть один билет на

общественный транспорт.

Заблудился в лесу охотник. День ходит, другой, неделю… Еда кончилась, патроны тоже. Вдруг выходит навстречу другой охотник.

– Фух! – радуется первый. – Я уж думал, что никогда не выберусь отсюда. Вторую неделю плутаю.

– Ну и чего ты обрадовался? – отвечает второй. – Я месяц назад как заблудился. До сих пор дороги найти не могу.

Угрозы и шантаж

С угрозами и шантажом ты сталкиваешься все время. Например, соседка по парте обещает рассказать классной, что ты ушла вчера с физкультуры, если ты не дашь списать контрольную. Это тоже можно считать шантажом. Здесь ты справишься и сама. Но бывают такие ситуации, когда без посторонней помощи тебе не обойтись.

Бить будем

Когда тот, кто заведомо сильнее, угрожает избить или убить тебя, немедленно расскажи об этом родителям. И не думай, что это пустой треп или шутка. Угрозы – это преступление, правда их сложно доказать.

Веди себя с тем, кто тебе угрожает, дипломатично и осторожно, чтобы ему не пришло в голову немедленно сделать то, чем он только что тебя пугал.

Если тебе запрещают говорить об угрозах или каком-то преступлении, которое ты видела, потому что «хуже будет», согласись молчать, а потом все равно расскажи родителям. Это не вранье. Поверь, будет хуже, когда ты окажешься в больнице.

Угрожают твоим родственникам? Не бойся и не думай, что, если ты промолчишь, все само собой решится. Лучше твоим родителям узнать об опасности как можно раньше.

Ты попала

Кто такой шантажист? Он тоже угрожает тебе, но взамен за молчание или за то, что он тебя не тронет, требует что-нибудь сделать или дать ему денег. Стоит тебе один раз пойти на уступки, и его требования будут все расти и расти. Так ты никогда не избавишься от шантажа.

Твоя главная задача – не паниковать. Ты обязательно справишься! Подумай, что реально может сделать тебе человек, который угрожает? Мнимая это угроза или настоящая?

Даже если тебе очень страшно и внутри ты дрожишь, не показывай это тому, кто тебя пытается запугать. Увидев слабое место, он почувствует свою силу и начнет давить на тебя еще больше. Наоборот, ты должна продемонстрировать, что тебе наплевать. Всем своим видом покажи, будто та страшная тайна, какой он владеет, вовсе не представляет никакой ценности.

Можешь рассмеяться ему в лицо, соврать, что твои родители давно обо всем знают. Главное не то, что ты скажешь, а как ты это сделаешь. Ты должна действовать уверенно! Не дай загнать себя в угол!

Лучше всего все-таки поговорить с родителями, даже если шантажист действительно знает про тебя вещи, которые ты хотела бы скрыть. Конечно, тебя могут наказать, но, когда ты начнешь потихоньку уносить деньги из дома, чтобы платить шантажисту, или из-за него совершишь преступление, наказание потом будет гораздо сильнее. Рано или поздно твой секрет все равно раскроют, поэтому признайся сейчас, как бы страшно и стыдно тебе не было, тем более если грозятся рассказать всем какое-нибудь вранье. И обязательно открой родителям, что тебя шантажируют.

Воры и грабители

Знаешь, чем отличается кража от ограбления, а вор от грабителя? Вор постарается незаметно украсть у тебя ценные вещи, а грабитель отбирает их силой, поэтому он гораздо опаснее. Конечно, интересно смотреть детективы по телевизору и сочувствовать симпатичным бандитам, но в жизни ты вряд ли захочешь с ними встретиться.

В камере заключенные рассказывают друг другу, кто за что сидит. Все в основном за кражу или ограбление. Но вот один говорит:

– Я ни в чем не виноват и попал сюда совершенно случайно.

– Рассказывай! Все так сочиняют!

– Но это правда! Просто я нечаянно взял бумажник из кармана прохожего и забыл положить его обратно.

Карманники

К сожалению, многие люди хотя бы раз в жизни пострадали от карманников. Чаще всего это происходит из-за беспечности. Например, ты кладешь деньги и ключи в карманы штанов или куртки. В толпе ты даже не ощущаешь, как ловкий вор вытаскивает всю твою наличность. А уж если она лежит в рюкзаке у тебя за спиной, так и подавно ты ничего не почувствуешь! Поэтому деньги и такие ценные вещи, как мобильные телефоны, нужно убирать подальше.

Уличный грабитель

Лучше носить с собой кошелек, в котором будет лежать пятьдесят или сто рублей, а остальные деньги клади в другое место. Если тебя попытаются ограбить, отдавай кошелек немедленно. Скажи: «Это все, что у меня есть».

Нападающий требует мобильник, цепочку или сережки? Отдай их. Не угрожай, что ты пойдешь в милицию и все расскажешь или что у тебя есть крутой брат, который его «сделает». Грабитель может ударить тебя или ранить.

Драться с ним бесполезно: он все равно сильнее. Выполняй все его требования. Постарайся запомнить, как выглядит бандит. Сразу после нападения отправляйся домой (если, конечно, поблизости нет милиционера) и уже оттуда вместе с родителями

иди в милицию. Там тебе нужно будет подробно описать нападавшего.

Нас ограбили

Ты подошла к дверям своей квартиры и увидела, что она открыта. Ни в коем случае не заходи внутрь! Попросись в квартиру к соседям, позвони от них на мобильный телефон папы или мамы и расскажи, что случилось. Не можешь дозвониться до родителей – набери домашний номер. Если никто не отвечает, вызывай милицию.

Допустим, у твоей квартиры кто-то стоит и не уходит. Не пытайся попасть домой. Позвони в дверь соседям и дождись у них, когда незнакомец уйдет. Или спустись вниз и постой у подъезда, пока этот человек не появится на улице.

Ах, эти пресловутые «не»…

Не открывай дверь незнакомым людям, когда никого из взрослых нет дома. Они могут представляться кем угодно: техником-смотрителем из ДЭЗа, новой соседкой с нижнего этажа, представителем рекламной компании, проводящим опрос среди населения. Главное то, что этих людей ты не знаешь. Ведь часто грабители изобретают всяческие предлоги, лишь бы только попасть в квартиру. Если эти люди говорят правду и пришли по делу, это выяснится потом, когда родители вернутся с работы, и никто тебя ругать не будет.

Нападение

Когда на человека нападают, его главная задача – не дать обидчику в глаз и не отстоять свое имущество, а выйти из этой ситуации с наименьшими потерями. Мобильный телефон или сережки не главная ценность. Пусть их у тебя отнимут, но ты останешься цела. Помни также, что иногда ты, сама того не желая, можешь спровоцировать преступника.

Как попытаться избежать нападения

Тебе придется идти из гостей по темным улицам или парку? Попроси проводить тебя.

Поздно возвращаешься с курсов или вечеринки? Позвони родителям, чтобы они тебя встретили.

Когда ты чувствуешь, что за тобой следят, зайди в ближайший магазин и пережди.

Если ты видишь, что один и тот же человек ходит за тобой уже несколько дней, скажи об этом родителям.

Золотые украшения, дорогой мобильник, которым ты хвастаешься подружкам, рассказы о том, что папа подарил маме бриллианты, привлекают ненужное внимание и могут спровоцировать воров. Пересчитывать деньги прилюдно тоже не стоит.

Легкое кокетство тебе идет. Но не заигрывай со взрослыми мужчинами. Они намного тебя старше, и если заинтересовались тобой, начали ухаживать и дарить подарки, то явно с нехорошими намерениями.

Если ты увидела группу парней с выпивкой, лучше обойди их.

В лифте

Ты знаешь, что в лифт не стоит заходить с незнакомыми людьми. А если человек вскакивает в кабину, когда двери уже закрываются? Постарайся тут же выйти. Пусть он едет на нужный ему этаж, а ты можешь подождать. И неважно, посмеется ли он над твоим испугом. Это не проявление трусости, а элементарная забота о собственной безопасности. Все равно как пристегивать ремни в машине или надевать шлем перед тем, как кататься на мотоцикле.

А вдруг кто-то попытается затащить тебя в кабину лифта, зажав рот (лучше бы, конечно, такого никогда не было!)? Ударь

его мусорным ведром или сумкой, укуси за палец, нос или губу и убегай. Ты уже в лифте и бежать некуда? Изо всей силы бей в пах кулаком, сумкой или ногой. Нажми «стоп», а затем кнопку ближайшего этажа. Вылетая из лифта, нажми любую кнопку, чтобы двери закрылись и у тебя было больше времени добраться до своей квартиры.

Приходит зареванная отличница в школу.

– Что случилось? – испуганно спрашивает учительница.

– На меня напал бандит и отобрал рюкзак.

– Ужас! – говорит учительница. – Наверное, там и деньги были, и мобильный телефон?

– Если бы только это… Там были тетрадки с домашним заданием. Я весь вечер накануне так старалась!

В машине

Предположим, ты все же села в машину к незнакомому водителю. С виду человек вроде бы приятный, на бандита непохож: веселый, шутит все время. Да и ехать-то тут всего ничего, и удобнее гораздо, чем на автобусе. Но по дороге он вдруг начинает заводить странные разговоры, кладет руку на колено, обнимает тебя. В таком случае попроси остановить машину и выйди из нее.

Он может проигнорировать твою просьбу, и тут тебе по-настоящему становится страшно: ты находишься в его власти. Что теперь будет? Попытайся привлечь внимание других водителей, вывернув руль, открыв дверь машины или разбив стекло. Не стесняйся: ты защищаешься! Можешь положить два пальца в рот и вызвать рвоту.

Борись!

Умей постоять за себя! Ты не такая уж и беспомощная. Может быть, ты и не занималась джиу-джитсу, зато в сумочке у тебя есть дезодорант-аэрозоль или лак для волос. Направь струю в глаза нападающему.

Туфли на каблуках и книжки в твердом переплете тоже замечательное оружие. А школьным рюкзаком можно оглушить нападающего. Не бойся сделать человеку больно: если на тебя напали, ты имеешь полное право защищаться. Кричи, кусайся и царапайся. Как только появится малейшая возможность, беги,

бросая все.

Бой рядом с тобой

В детективах часто показывают, как на улицах происходят перестрелки. Герои палят друг в друга из пистолетов, прохожие разбегаются в разные стороны. А что бы ты делала, оказавшись в такой ситуации?

Конечно же нужно немедленно идти домой. Ну а если кругом свистят пули и некуда бежать? Ложись на землю и постарайся отползти за какое-нибудь укрытие (угол дома, остановка, клумба) или закрой голову руками и лежи смирно.

Представь себя на месте киношного героя, который сидит дома и смотрит телевизор, а в это время во дворе начинается стрельба: милиционеры преследуют бандитов. В фильме смелый герой, несомненно, тут же побежит на улицу и попытается остановить преступника. А в жизни? Тебе, наверное, захочется узнать, в чем дело, и ты подойдешь к окну. Но так поступать опасно: шальная пуля может ранить тебя. Наоборот, нужно держаться подальше от окна. Выключи освещение и перейди в ту комнату, где не слышно выстрелов.

Главные правила выживания

Постарайся не паниковать и думай о том, как выйти из неприятного положения.

Ради своей безопасности не жалей нападающего и его имущество, сопротивляйся!

Твоя жизнь и здоровье важнее вещей и денег – не держись за них! Родители не будут тебя ругать. Самое главное – ты осталась жива.

Если ты увидела группу пьяных, спорящих или дерущихся людей, постарайся обойти их.

Будь осторожна и внимательна. Не лезь на рожон.

Не доверяй незнакомым людям, особенно если они проявляют к тебе настойчивое внимание. Когда незнакомец предлагает пройти с ним что-нибудь посмотреть, приглашает на пробы в кино или заработать, откажись делать это сейчас под предлогом, что у тебя нет времени. Спроси, когда и куда можно будет подойти вместе с родителями. Говорит, что нельзя ждать и сегодня последний день? В таком случае просто уходи.

Соглашайся со всеми требованиями грабителя (конечно, не сексуального характера), не провоцируй его.

При первой возможности убегай.

Ты можешь защищать себя любыми способами, когда есть прямая угроза твоей жизни и здоровью.

Когда отправляешься гулять, а папы с мамой дома нет, оставь им записку, куда и с кем ты пошла, где можно тебя найти и во сколько ты будешь. Задерживаешься – позвони родителям и предупреди их.

Пожар! Пожар!

«Спички детям не игрушка!» – это ты слышишь с раннего детства. Конечно, ты не ребенок и умеешь обращаться с огнем, но ведь, например, от младших братьев и сестер можно ожидать чего угодно! А еще есть забывчивые соседки, которые не выключают утюг, мальчишки, которые взрывают дома петарды, курильщики… Может произойти и замыкание электропроводки, и другие неприятности. Поэтому лучше заранее узнать о том, что надо делать при пожаре.

Действуем по инструкции

Если загорелись занавески, но огонь еще несильный, сдерни их на пол и затопчи.

Горит ковер – накрой его одеялом или покрывалом и затопчи.

Когда пожар начал разгораться, потушить его самой не получится. Выйди из комнаты, плотно закрой дверь, набери по телефону 01 и сообщи о пожаре. Не забудь назвать свой адрес. Звучит смешно, но с перепугу ты можешь растеряться и не сказать самого главного.

Тебе придется действовать очень быстро, так как огонь распространяется в считанные секунды. Достань документы, мамины украшения и деньги, сложи их в сумку. Но не стоит ради этого рисковать и идти в комнату, где горит. Возьми младшего брата или сестренку, домашних животных (если они у тебя есть) и уходи из квартиры. Позвони в дверь соседям по площадке или тем, кто живет на этажах ниже твоего, и попроси их помощи или беги на улицу.

Позвони со своего мобильного или от соседей родителям, расскажи им о случившемся.

Если ты еще не успела покинуть квартиру, а становится трудно дышать, намочи какую-нибудь тряпку водой и прикрой ею лицо.

Когда случается пожар, животные часто забиваются под шкафы и кровати. Попытайся выманить своего кота, но не ходи за ним в горящее помещение.

Бывает и так, что из квартиры ты выбраться не можешь. Тогда лучше выйти на балкон, плотно закрыть дверь и громко кричать: «Пожар!» Если нет балкона, зайди в ванную, запри дверь (но не на замок), заткни щели полотенцами и как следует облей дверь водой. Намочи полотенце или платок и закрой им лицо. Направь струю воды из душа на пол, чтобы привлечь внимание соседей.

Обычно в ванной хорошая слышимость. Постучи чем-нибудь (желательно металлическим) по трубам, а если достанешь до вентиляционного отверстия, которое находится под потолком, крикни в него: «Помогите! Пожар! Я в ванной. Выбраться не могу!»

Твоя квартира находится на 2–5 этажах, а внизу соседи или пожарные развернули одеяло и могут тебя поймать? Смело прыгай. Тебя удержат. Если с тобой есть младшие члены семьи или мелкие животные, сначала отправь вниз их. Сами они точно побоятся спрыгнуть.

Если ты увидела человека на балконе, кричащего «Пожар», позови взрослых, набери по мобильному телефону 01 и сообщи о случившемся пожарным.

Не беги в горящую квартиру, даже если там остался котенок: ты не сможешь выйти!

Тест: «Смелая и решительная?!»

1. Тебе очень нравится мальчик, а подружки говорят: «Дурак!», «Он же такой страшный» – или еще что-нибудь в этом роде.

а) Он быстро перестает тебе нравиться. Если его ругают, он не стоит твоего внимания.

б) Он продолжает нравиться ничуть не меньше, но ты очень переживаешь из-за того, что подруги не одобрили твой выбор.

в) Тебе все равно, что о нем говорят. Ты выбрала его, и точка.

2. В школе на перемене рядом с тобой несколько мальчиков громко ругают твою подружку.

а) Отойдешь в другое место.

б) Ничего не станешь делать, потому что на это не стоит обращать внимание: мальчишки всегда кого-нибудь ругают.

в) Подойдешь к ним и станешь ее защищать.

3. Когда во дворе старшие ребята обижают младших или пристают к девчонке…

а) Не обратишь внимания: такие вещи случаются каждый день, а ты тут помочь ничем не можешь.

б) Бежишь (или звонишь) за помощью к родителям, знакомым ребятам, старшему брату…

в) Ты тут же бросаешься защищать слабых, хотя и сама не очень-то сильная.

4. Ты впервые пришла в новом наряде, который тебе очень нравится. Как вдруг кто-то из твоих приятельниц говорит, что тебе он совершенно не идет. Что ты будешь делать?

а) Очень расстроишься и больше его никогда не наденешь.

б) Спросишь мнение всех своих подруг и решишь так, как сказало большинство.

в) Мало ли кто что сказал? Если тебе самой наряд нравится, то мнение других тебя совершенно не волнует!

5. Ты попала в незнакомую компанию. Что будешь делать?

а) Будешь очень стесняться, сидеть молча и слушать разговоры.

б) Выберешь человека, который тебе наиболее симпатичен, и будешь с ним общаться.

в) Конечно, веселиться! Постараешься сразу привлечь к себе внимание и понравиться.

Посчитай баллы: а – 3 балла, б – 5 баллов, в – 10 баллов.

Более 35 баллов. Ты смелая и решительная девчонка, не будешь идти на поводу у других людей. У тебя есть свое мнение. Никакая опасность тебя не пугает. Но иногда в опасных ситуациях твое бесстрашие может сильно тебе навредить.

15–35 баллов. Ты не прячешься от опасностей, но и не ищешь приключений на свою голову. Ведешь себя достаточно осторожно, а где надо, проявляешь решительность.

Меньше 15 баллов. К сожалению, у тебя очень робкий и нерешительный характер. Это может сослужить плохую службу в дальнейшей жизни. Старайся воспитать в себе смелость и учись отстаивать свою точку зрения.

Первая помощь

Какой-то бабушке на улице стало плохо с сердцем. Твой брат порезался ножом, ты обожглась горячим маслом. Если взрослых рядом нет, придется тебе самой выпутываться и помогать другим. Ты не врач, но все-таки кое-что сделать сможешь.

Укусы животных

Кто бы тебя ни укусил – собака, пчела или клещ, – тебе нужно показаться врачу. Животные могут переносить опасные болезни, у тебя может быть аллергия на пчелиный яд, а врачи сделают все, чтобы не было никаких серьезных последствий.

Место укуса сразу обработай как ранку – дезинфицирующей жидкостью, например спиртом, перекисью водорода. Обязательно скажи родителям, кто укусил, и отправляйся с ними к врачу. Даже если это была собака знакомого, ты ведь не знаешь, чем она больна. И хозяин тоже не всегда это знает.

> Мальчик приходит домой и жалуется родителям, что его покусала собака.
>
> – Скорее едем к врачу! – говорит мама. – Вдруг она бешеная?
>
> – Что ты, мамочка, – успокаивает ее сын. – Стал бы я бешеную за хвост дергать!

Травмы

В любом месте – дома, на природе, в школе – ты или твои друзья могут получить травму, ударившись или упав.

Особенно опасно, если человек ударился головой. Кроме шишки, легкой ссадины и испуга, у него может быть сотрясение мозга. Определить, все ли благополучно или есть причины для беспокойства, сумеет только врач. О любых травмах, полученных в школе, расскажи школьной медсестре. А когда они происходят дома или на природе, тебе нужно ехать к врачу вместе с родителями.

Ну а что ты можешь сделать сама? Или, вернее, чего делать не стоит? Если человек упал на спину и не может подняться, его ни в коем случае нельзя двигать! Вдруг у него перелом? Перемещая человека самостоятельно, мы, сами того не желая, скорее всего ему навредим. Поэтому самое правильное в этой ситуации – позвать школьную медсестру или кого-нибудь из

взрослых. То же самое касается любой серьезной травмы или раны.

Ожоги

Ты нечаянно схватила горячую сковородку, ошпарилась кипятком – словом, получила ожог. Когда он не очень сильный, подставь обожженное место под проточную воду на некоторое время или приложи лед, а затем помажь противоожоговой мазью. Обгорела на солнце? Тогда вместо мази можно взять кефир или простоквашу. Не стоит использовать жидкости, содержащие спирт, например одеколон: он еще больше раздражает кожу.

Нельзя посыпать обожженное место крахмалом или смазывать его растительным маслом, потому что это увеличивает риск загрязнения. Не накладывай пластырь: он затрудняет доступ воздуха, и кожа под ним плохо дышит. Лучше обвязать ожог чистым марлевым бинтом.

И еще один совет: ни в коем случае не прокалывай пузыри!

Переохлаждение

Иногда на прогулке нос, уши, руки и ноги так сильно замерзают, что теряют чувствительность. Вернувшись домой, сними холодную одежду. Пусть кто-нибудь разотрет замерзшие места. Надень что-нибудь теплое, выпей сладкий горячий чай, чтобы согреться изнутри. А вечером перед сном хорошо бы попарить ноги в горячей воде – тогда ты не схватишь простуду.

Раны и порезы

Если ты содрала кожу с коленки или ударилась и получила ссадину, то крови обычно вытекает мало, но есть опасность инфекции. Ранку нужно промыть дезинфицирующей жидкостью (перекисью водорода, спиртом) или помазать йодом и наложить повязку (лучше марлевый бинт, но подойдет и любая чистая тряпка).

Мне дурно!

Если тебе стало плохо на улице или где-то вне дома, постарайся дойти до людей. Не заходи в парки, чтобы посидеть на лавочке, ты можешь упасть в обморок и тебя не будет видно в кустах.

Купи бутылку воды, смочи платок и приложи ко лбу или

попроси пить в любом магазине, скажи, что тебе плохо. Попроси позвонить родителям (или сделай это сама). Проси вызвать «скорую помощь», не соглашайся ехать в больницу с чужим человеком. Постарайся назвать свое имя бригаде «скорой».

Один врач жалуется другому:

– Ко мне пришел пациент с простудой. Сказал, что в холодное время года болеет очень часто. «Немудрено, – говорю я, – на улице мороз, а вы в такой тонкой рубашке. Надо одеваться теплее».

– Конечно.

– Так вот, уходя, он прихватил мою шубу.

Раздел шестой.
Дружба и любовь

Подруги и подружки

Друг – это не просто человек, который тебе симпатичен, а тот, кому можно доверить тайну и кто всегда поддержит тебя и поможет в трудной ситуации.

Ты можешь называть подружкой и приятельницу из секции самбо (обычно после занятий вы вместе идете до остановки), и соседку по парте, с которой ты общаешься только в школе и, в общем-то, толком ничего о ней и не знаешь. Но это совсем не значит, что они на самом деле твои настоящие подруги. Общаться с ними интересно, а как они поведут себя, если с тобой случится беда? Сейчас кажется, что они добрые и хорошие девчонки и наверняка тебе посочувствуют, но так ли будет на самом деле? Поэтому не спеши рассказывать девчонкам свои секреты. Вдруг ты об этом пожалеешь?

Конечно, приятельницы могут стать твоими подругами, но для этого придется приложить немало усилий. Кстати, подумай, а хочется ли тебе дружить именно с этой девочкой и делиться с ней не только конфетами, но и своими переживаниями?

С другом тебе не нужно притворяться и казаться лучше, чем ты есть на самом деле, потому что он примет тебя такой, какая ты есть, со всеми достоинствами и недостатками.

Если у тебя есть такие друзья, значит, ты умеешь привлечь к себе людей и построить отношения. Но что делать, если по застенчивости или еще по какой-то причине друзей у тебя нет? Знакомься с новыми людьми и обрати внимание на тех, кто тебя окружает в школе, в кружке, во дворе.

Как и с кем подружиться?

Присмотрись повнимательнее к тем девочкам, которых ты видишь каждый день. Кто из них тебе нравится больше других и почему? Настя тоже увлекается танцами, а Катю ты часто встречаешь, когда идешь в магазин за кормом для своего кота. Значит, у вас обязательно найдется общая тема для разговора. Одинаковые увлечения – хорошая основа для дружбы.

А может быть, у вас с соседкой Лерой схожие характеры и вы обе любите побыть в одиночестве или, наоборот, потусоваться в компании? Хохотушки или молчуньи – вы все равно понравитесь друг другу, потому что у вас есть много общего.

Тебе может приглянуться именно несхожесть интересов и характеров. Как известно, противоположности притягиваются. Человек, кажущийся нам необычным, часто вызывает желание больше узнать о нем.

Не стесняйся завязать беседу первой. Твоя знакомая может быть еще более робкой. Если ты не решишься сделать первый шаг, вы так никогда и не подружитесь. Начни разговор, например, с обычного приветствия и какого-нибудь вопроса о школьных делах.

Улыбайся: это поможет тебе завязать новое знакомство. Человеку будет легче довериться тебе, и разговор обязательно состоится.

Старайся участвовать в школьных или городских мероприятиях, чтобы познакомиться с большим числом людей.

Умей слушать и не перебивать, если тебе что-то рассказывают. Конечно, тебе тоже хочется вставить несколько слов, но дождись, пока человек договорит до конца. Людям нравятся хорошие слушатели.

Спрашивай о том, чем человек увлекается, какую музыку любит слушать, и будь готова сама ответить на такие же вопросы.

Поспешишь – людей насмешишь

Если с тобой не хотят общаться, настаивать глупо. Тебе же тоже нравятся не все люди на свете! И расстраиваться из-за того, что дружбы с этим человеком у вас не получилось, вовсе не стоит.

Но вот наконец ты с кем-то подружилась! Кажется, вы знаете с Таней друг друга целую вечность, хотя знакомы всего неделю. Вы успели обсудить все на свете, но не стоит с ней сразу откровенничать. А вдруг вы с ней поссоритесь или решите больше не общаться?

Поддельная подруга

Когда вы общаетесь один на один, вы лучшие подруги, а в компании она не обращает на тебя внимания. Время от времени она невзначай подчеркивает, что умеет делать что-то лучше тебя: петь, одеваться, красить ногти, танцевать… Однажды ты призналась ей, что тебе нравится Лешка Иванов. Она посмеялась, назвала его глупым и некрасивым, но с тех пор почему-то стала часто улыбаться ему и стараться обратить на себя внимание. Тебе же говорит, что он ей совсем не нужен. Если подруге нужна помощь, ты всегда приходишь на выручку, но как только помощь понадобилась тебе, она каждый раз оказывается занята. Как ты думаешь, стоит ли дружить с такой девчонкой?

Сколько девчонок – столько подружек!

Ты очень общительная, и у тебя нет необходимости искать себе подруг – их и так много! Может быть, даже слишком. Везде – летом на море, на любой вечеринке или в походе – у тебя появляются друзья. Все новенькие в твоем классе или кружке начинают дружить прежде всего с тобой. Если тебе это нравится и ты со всеми умеешь сохранить хорошие отношения, это замечательно! А как быть, когда с утра до вечера мобильный и домашний телефоны просто разрываются от звонков и у тебя даже нет времени спокойно отдохнуть и побыть одной, когда этого хочется?

Вот так задача!

Ты не можешь посмотреть любимый фильм, потому что в то время, когда он идет, к тебе пришла в гости Полина. А пойти погулять с одной из подружек целая проблема, ведь другие тут же обидятся, почему ты их «игнорируешь». Встретиться всем вместе тоже не выход: не все девчонки общаются между собой, некоторые терпеть друг друга не могут, а потом, у них настолько разные интересы и характеры, что ты даже не представляешь, как они найдут общий язык.

Дружить и не плакать

Наверняка среди твоих подруг есть одна, которая ближе тебе, чем другие. А еще есть три-четыре девчонки, с которыми ты больше всего боишься поссориться. Они-то и составляют настоящий круг твоих друзей. Не бойся это показать. Конечно, не надо немедленно разрывать дружбу с остальными. Знакомься и общайся на здоровье хоть со всем миром! Со временем ты сама поймешь, кто твой настоящий друг.

Мелкие ошибки – большая ссора

Из мелких ошибок и сердитых слов часто вырастают крупные ссоры. Потерять подругу из-за мелочей очень обидно, поэтому старайся быть к ней внимательной и до ссоры дело не доводить. А если она все же произошла, первая сделай шаг к примирению.

Вредные советы, или как быстрее поссориться с

подружкой

Все время критикуй подружку. Каждый день говори ей, что она совершенно не умеет одеваться, а эта прическа ей совсем не идет.

Ни в коем случае не помогай ей на уроках или с домашней работой. Зато на контрольных списывай у нее и требуй, чтобы она решила еще и твой вариант.

Рассказывай всем подряд о секретах подружки.

Постоянно ной и хнычь. Любой разговор своди к жалобам на родителей, учителей или просто на плохое настроение.

Никогда не слушай подружку. Когда она говорит, думай о другом, а лучше сразу перебивай ее.

Требуй, чтобы она общалась только с тобой и ни с кем другим! Если заметишь, что она заговорила с кем-то, устраивай скандал.

А сама общайся с кем хочешь и в компании не обращай на подругу внимания.

Если твоей подруге нравится мальчик, постарайся сделать так, чтобы он стал встречаться с тобой. А потом не забудь рассказать ему и всем его друзьям, как Машка из-за него ревела.

Обращайся к подруге только тогда, когда тебе что-нибудь нужно от нее: диски с песнями новой группы, домашнее задание по математике или просто провести длинный и скучный вечер. В остальных случаях можно просто игнорировать ее и даже на звонки не отвечать.

Никогда не выполняй своих обещаний!

Тест: «Хорошая ли ты подруга?»

А ты сама хорошая подруга? Ответь на вопросы теста и сложи полученные баллы.

1. Твоя подруга в компании сказала какую-то глупую фразу или смешно повела себя.

а) ты сделаешь ей замечание, даже если остальные никак не отреагировали (0);

б) засмеешься вместе со всеми (1);

в) сделаешь вид, что все в порядке и ничего глупого или смешного не произошло (2).

2. Вы с подругой проходите мимо палатки. Тебе захотелось чипсов (пепси-колы, жвачки).

а) купишь только для себя, потому что у тебя и так мало карманных денег (0);

б) купишь одну порцию (один пакетик чипсов, одну банку, одну пачку жвачки) и угостишь подругу (1);

в) спросишь подругу, не хочет ли она чего-нибудь, и купишь это для нее (2).

3. Подруга потеряла вещь, которую ты ей одолжила, например диск с песнями, учебник или украшение.

а) ты поругаешься с подругой и будешь настаивать, чтобы она купила тебе точно такую же вещь (0);

б) не станешь ругаться, но в душе будешь долго дуться (1);

в) подумаешь, что всякое может случиться, и постараешься обо всем побыстрее забыть (2).

4. Подруга общается с человеком, который тебе очень не нравится.

а) ты поставишь ее перед выбором: или я, или он (она) (0);

б) будешь меньше общаться с подругой (1);

в) это никак не повлияет на вашу дружбу (2).

5. Настоящая подруга…

а) должна рассказывать тебе все свои тайны (1);

б) не должна нагружать тебя своими проблемами (0);

в) может говорить то, что хочет (2).

6. Ты считаешь, что подруга безвкусно одевается.

а) скажешь ей о том, что у нее дурной вкус (0);

б) время от времени будешь говорить ей, какие вещи, с твоей точки зрения, лучше для нее подходят (1);

в) ничего не будешь говорить (2).

7. Ты считаешь, что твоя подруга…

а) выглядит хуже, чем ты (0);

б) выглядит лучше тебя (1);

в) и ты выглядите одинаково хорошо (2).

От 11 до 14 баллов. Тебя можно с уверенностью назвать хорошей подругой. Ты умеешь поддержать друзей в трудную минуту и не будешь их критиковать.

От 6 до 10 баллов. Иногда ты бываешь нетерпима к своим друзьям. Постарайся проявлять к ним больше понимания и сочувствия.

От 0 до 5 баллов. Не будь так эгоистична. Друзьям с тобой тяжело. Так недолго остаться и одной. Нужно заботиться не только о себе, но и о других людях.

Я влюбилась

Что такое любовь, не знает никто. И почти все испытывали это чувство. Любовь может очень сильно изменить тебя. Ты смотришь на все иначе, через розовые очки, особенно на того, в кого влюбилась.

Десять признаков того, что ты влюбилась

Все вокруг кажется тебе замечательным, даже нелюбимые учителя и плохая погода.

Ты стала задумчивой и рассеянной.

Ты чаще уединяешься, у тебя есть потребность больше быть одной.

Ты постоянно думаешь о *нем*.

Ты счастлива, когда видишь *его* и говоришь с *ним*.

Ты стала больше внимания уделять тому, как выглядишь.

Любой *его* жест, улыбку и поступок ты запоминаешь надолго. По отношению к *нему* ты внимательна до мелочей.

Все, что интересно *ему*, привлекает и тебя. Например, ты начала разбираться в автомобилях, футболе и компьютерных играх.

Ты пытаешься узнать, какие девушки *ему* нравятся.

Ты уверена, что *он* самый прекрасный на свете.

Самый замечательный!

Есть на свете один самый замечательный человек, но… он не обращает на тебя никакого внимания или даже не знает о том, что ты существуешь. Как быть?

Если это возможно, познакомься с тем, кто тебе понравился. Узнай, с кем он дружит. Может быть, среди его друзей найдутся и твои? Тогда ты сможешь попасть в его компанию. Заговори с ним сама на улице, на перемене, на вечеринке. Обратись с вопросом, например, как куда-то пройти, и постарайся поддержать разговор. Узнай, чем он увлекается, и запишись в ту же секцию, по крайней мере прочти о его увлечении в Интернете. Чаще бывай там же, где и он.

Но допустим, вы уже знакомы. Время от времени хвали его в присутствии других людей, но не за красивые глаза, а за то, чем он больше всего гордится сам, например за игру на гитаре. Но будь очень аккуратна, не переборщи, постарайся ненавязчиво

говорить приятные слова. Улыбайся ему, ведь улыбка показывает, что он тебе небезразличен. Мальчишкам часто бывает так же страшно, как и тебе, а иногда и страшнее, потому что по традиции они должны делать первый шаг.

Вы обменялись телефонами, а он не звонит? Позвони сама! Ну, или пошли веселую SMS. Будь в курсе его дел и проявляй к ним интерес. Можно попросить его о помощи или посоветоваться с ним по какому-нибудь вопросу. В общении постарайся быть естественной, расскажи ему о своих увлечениях, а вдруг ему захочется к тебе присоединиться?!

Тест: «Как он ко мне относится?»

Ты знакома с ним уже давно. Вы начали встречаться, но до сих пор непонятно, как он к тебе относится. Тест поможет в этом разобраться.

1. Как часто вы встречаетесь по его инициативе?

а) Почти каждый день.

б) Раз в неделю или даже реже.

в) Обычно инициатива исходит от тебя.

2. Он звонит тебе?

а) Да, почти каждый день.

б) Раз в неделю.

в) Я сама ему звоню.

3. Дарит ли он тебе подарки?

а) Да.

б) Один раз.

в) Нет.

4. Он уступает тебе место?

а) Да, конечно.

б) Когда как.

в) Нет.

5. Он проявляет к тебе знаки внимания: пропускает вперед, открывает дверь, носит сумку, помогает надеть куртку и т. д.?

а) Да, он очень внимательный.

б) Когда как. Хотелось бы, чтобы он проявлял больше внимания.

в) Нет.

6. Он познакомил тебя со своими друзьями?

а) Да.

б) Только с некоторыми.

в) Нет, ему не хочется, чтобы они знали обо мне.

7. Он критикует тебя в присутствии других?

а) Нет.

б) Да.

8. Как он реагирует, когда у тебя случается какая-нибудь неприятность и у тебя из-за этого плохое настроение?

а) Пытается тебе помочь и поднять твое настроение.

б) Такого еще не было.

в) Говорит что-то вроде: «Ты чего сегодня такая кислая? Расслабься!» – или не обращает внимания.

Итак, у тебя больше ответов «а». Похоже, что парень в тебя действительно влюблен.

Ты чаще всего выбирала пункт «б», значит, либо вы только начали встречаться, либо он не очень внимательный по своему характеру или воспитанию. Может, он просто не знает, как нужно ухаживать за девушкой? Будь терпеливой и попробуй научить его быть более внимательным, но ненавязчиво.

Если у тебя слишком много ответов «в», подумай, а стоит ли вообще встречаться с этим мальчиком? То ли он совершенно невоспитан, то ли не умеет проявлять инициативу, то ли абсолютно равнодушен к тебе. Так нужно ли пытаться его завоевать?

Первое свидание

К первому свиданию ты готовилась за неделю, думала, что надеть и как накраситься… И вот этот день наступил! Вы вместе, но настроение у тебя совершенно испортилось, потому что он молчит, да и ты не способна сказать ни слова.

Придумай заранее, о чем будешь говорить. Вспомни несколько забавных историй. Или попроси рассказать его о том, чем он увлекается. Лучше задавать конкретные вопросы о музыке или спорте, в которых он точно разбирается и сможет показать себя с лучшей стороны.

Не смейся, если мальчик сделал или сказал что-то не то, и не поправляй его. Чего тебе больше хочется: показать, какая ты умная, или продолжить с ним отношения? Постарайся сдерживать смех, даже если тебе очень забавно наблюдать за ним.

Первое свидание может пройти не очень хорошо. Не переживай. Так бывает, и очень часто. Постепенно вы привыкнете друг к другу и перестанете стесняться. Главное – сделать так, чтобы первое свидание не оказалось последним.

Чего не стоит делать на первом свидании

Не стоит много говорить о себе и о том, какая ты замечательная, даже если мальчик редкостный молчун. Конечно, тебе хотелось бы произвести на него впечатление. Но подумай, а нравится ли тебе самой человек, который хвастает?

Допустим, ты уже встречалась с другим мальчиком, и вы поссорились или просто расстались. Не вспоминай на первом свидании (да и потом), какой он был необыкновенный или, наоборот, заурядный. Если он был таким чудесным, почему тогда ты встречаешься с другим? А если ты ругаешь своего бывшего парня, то у мальчика может возникнуть законное подозрение: вдруг вы поссоритесь, и ты будешь точно так же отзываться и о нем?

И помалкивай о своих недостатках! Будешь твердить: «Я такая некрасивая, у меня столько прыщей на лице, мне так тяжело общаться с парнями!», и он подумает, а зачем же ты ему такая нужна.

Вредные советы, или как заставить бросить себя

Повсюду ходи за ним «хвостом». Не оставляй его ни на

минуту!

Все время спорь с ним, особенно в присутствии его друзей.

Обязательно ревнуй! Можешь для пущего эффекта затевать драку с любой девчонкой, к которой он подойдет.

Никогда и ничего не прощай.

Постоянно сравнивай себя с подругами и говори, какая ты некрасивая по сравнению с ними.

Расскажи ему в подробностях о своих проблемах, например, о том, сколько тебе надо сбросить лишних килограммов и как ты это собираешься делать.

Звони ему каждые пять минут.

Старайся во всем ему угодить и выполняй любой его каприз немедленно. Постоянно заботься о том, поел ли он и взял ли физкультурную форму в школу.

Заставь выбирать между тобой и друзьями.

Разрисуй его любимую футболку сердечками. Это будет замечательным сюрпризом!

Мы выбираем, нас выбирают…

Если тот, кто тебе нравится, обижает тебя, смеется над твоими чувствами или просто не обращает внимания, то лучше о нем забыть. А может быть, вы оба просто захотели расстаться. Да, это трудно и больно, но расставание в жизни неизбежно. Подумай о том, что впереди много интересного. Тебя ждет человек по-настоящему близкий и родной.

Не звони и не посылай SMS. При встречах просто здоровайся, не вступай в разговоры. Старайся не ходить в те места, которые напоминают тебе о нем. Начни заниматься новым интересным делом, тогда времени на переживания не останется совсем.

А бывает и так, что ты очень нравишься кому-то, а он тебе нет. Как отказать, если человек предлагает тебе дружбу? Ты обязательно обидишь его отказом, поэтому постарайся не смеяться и не отталкивать человека грубо. Поставь себя на его место. Ты бы смогла вот так подойти и открыть свои чувства?

Объясни мальчику, что ты к нему хорошо относишься, но встречаться с ним не сможешь, и не рассказывай никому об этом разговоре.

Раздел седьмой.
Выбираю профессию

Что такое профессия?

Давным-давно, когда наши предки еще жили в пещерах и охотились на мамонтов, никаких профессий не существовало. В них пока просто не было необходимости. Человек все делал сам: строил дома, охотился, изготовлял оружие. Труд женщин и мужчин, конечно, отличался. Женщины выполняли менее тяжелую физическую работу. Но все они в основном обладали одинаковыми трудовыми навыками и занимались примерно одним и тем же.

Потом между людьми возникло более существенное разделение труда. Появились охотники, земледельцы, кузнецы, жрецы, знахари. Они были специалистами в своей области, старшие стремились передавать свои знания и умения младшим. Каждое поколение не только использовало опыт предков, но узнавало что-то новое. Так постепенно развивалась каждая профессия, и, чтобы освоить хотя бы одну, нужно было долго учиться.

> Одни племена считали, что шаманом может быть только человек, у которого нет ни родинок, ни шрамов. Другие, наоборот, полагали, что он должен быть обязательно отмечен каким-то знаком, например родинкой необычной формы.

Что значит «быть профессионалом»?

Даже если ты выполняешь какую-то работу каждый день и делаешь ее очень хорошо, то все равно твой труд не всегда можно назвать профессиональным. Допустим, ты ежедневно (вот ведь бывает такое!) занимаешься со своей младшей сестренкой, учишь ее писать, читать, развиваешь ее память, внимание, другие полезные навыки. Тем же самым занимаются воспитатели в детском саду. Но, в отличие от них, ты пока не профессионал. И дело здесь не в возрасте. Может быть, ты гораздо лучше справляешься со своими обязанностями, чем некоторые воспитатели, но у них есть специальное образование, опыт, и они за свою работу получают зарплату.

В обычной жизни мы часто говорим: «Ты настоящий профессионал в этом деле», подразумевая, что ты хорошо в нем разбираешься. Но это не значит, что за твои знания и навыки будут платить деньги и примут тебя на работу.

О любителях

Как ты уже поняла, профессионалы имеют определенные навыки и умения и работают ради заработка. Любители могут заниматься тем же самым, но не ради денег, а для удовольствия.

Например, есть дизайнеры одежды, которые работают на фирмах и создают новые интересные модели. Но если твоя мама сама придумывает и шьет для себя (или для тебя) красивое платье, а работает она бухгалтером, то ее можно считать любителем.

Хобби бывают самыми разными: от игры на гитаре до автомобильных гонок. Кстати, это может быть не только твоим любимым видом отдыха, но и когда-нибудь стать твоей профессией. Подыскивая себе интересное хобби, ты поймешь, что тебе интересно и что действительно хорошо получается. Так что не думай, будто бисероплетение, шахматы, танцы или рисование лишь приятное развлечение. Кто знает? Может, когда-нибудь одно из этих занятий станет твоей профессией.

Руководители и подчиненные

Многие девчонки, наверное, не прочь были бы стать начальником, потому что им кажется, будто руководителю не обязательно быть профессионалом, а можно просто командовать другими и ничего не делать.

На самом деле все не так просто. Не зная сферы деятельности, в которой ты работаешь, невозможно руководить людьми. Иначе вскоре ты просто приведешь все дело к полному краху. Давая неправильные распоряжения, ты не только потеряешь уважение коллег, но и не дашь эффективно работать другим.

Другое распространенное заблуждение: будто начальники менее зависимы, чем подчиненные. Как раз наоборот, пожалуй, они даже более зависимы от всех тех людей, с которыми работают. Когда коллеги не успевают сделать работу в срок, ему приходится отвечать за всех.

Между тем, став настоящим профессионалом, ты даже в должности подчиненного можешь быть по-настоящему независимым. Выполняя свое дело хорошо, ты станешь востребованным и у тебя будут все шансы найти достойную работу.

Как ты знаешь, об одном и том же деле люди могут говорить совершенно по-разному. Представь, что ты

подходишь к папе, который держит в руках молоток и гвоздь, и спрашиваешь его: «Что ты делаешь?» Он отвечает: «Не видишь, что ли? Забиваю гвоздь». А младший брат, который стоит рядом, объясняет: «Папа вешает картину – украшает комнату к празднику».

Когда тебе не нравится то, что ты делаешь, твой труд кажется тебе бессмысленным и скучным, как забивание гвоздя в стенку. А если работа доставляет тебе удовольствие, тогда она сразу приобретает и смысл, и цель, становится не пустой тратой времени, а увлекательной подготовкой к празднику.

Тест: «Выбери свою профессию»

Выбери из этих утверждений те, которые более всего тебе подходят.

Мне нравится решать задачки, работать с цифрами и числами (а).

С удовольствием хожу в музеи, театры, на выставки и концерты (б).

Мне нравится общаться с людьми, меня считают общительной, могу легко установить контакт с разными людьми (в).

Люблю ухаживать за растениями: сажать, наблюдать за тем, как они растут (г).

Подолгу мастерю, конструирую, изобретаю разные новые модели (д).

У меня есть способности к рисованию, поэзии, музыке или к актерскому мастерству (б).

Мне легче делать письменные работы, чем отвечать устно: на письме я допускаю меньше ошибок (а).

Легко завожу новые знакомства (в).

Могу починить сломанную механическую игрушку (д).

Люблю животных, мне нравится подолгу возиться с ними и заботиться о них (г).

Когда между знакомыми возникают конфликты и споры, я обычно могу их уладить (в).

Предпочитаю техническую литературу: о машинах, всяких механизмах, приборах (д).

Люблю читать книги о животных и о природе (г).

Перед тем как создавать что-то, я должна знать, как это будет использовано на практике (д).

Один из самых интересных предметов в школе для меня математика (а).

Люблю участвовать в спектаклях и капустниках (б).

Стараюсь сохранить хорошие отношения с людьми, редко с кем-нибудь ссорюсь (в).

Обычно животные не боятся меня, я легко нахожу с ними общий язык (г).

Люблю разбирать и собирать сложные механизмы (д).

У меня хороший, четкий почерк (а).

У меня хорошая фантазия, мне легко сочинять, изобретать (б).

Лучше чувствую себя на природе, чем в городе (г).

Обычно мой вид внушает доверие, и меня просят о помощи. Охотно помогаю людям (в).

У меня всегда вызывало интерес то, как устроены разные приборы и механизмы, например пылесос, телевизор, компьютер, автомобиль (д).

Могу хоть с утра до вечера рисовать, читать книги или заниматься музыкой (б).

Мне нравится находить общее между языками, закономерности в исторических событиях, составлять по материалу таблицы и рисовать схемы (а).

Я интересуюсь искусством (б).

Мой любимый предмет в школе биология (г).

Мне нравится работать с чертежами, таблицами и формулами (а).

Умею убеждать людей (в).

Все профессии можно очень условно разделить на пять типов, в зависимости от того, что является для них главным. В каждом типе есть самые разные варианты. Выбор огромный! Главное – найти то, что тебе больше всего подходит по складу характера, способностям и возможностям.

Каких букв в этом тесте у тебя получилось больше: а, б, в, г или д? Они помогут определить, какой из типов профессий соответствует именно тебе.

а– знак

б – искусство

в – общество

г – природа

д – техника

Знак

Что такое знак? Это условный рисунок, который обозначает самые разные вещи. Знаками можно назвать и цифры, и буквы, и смайлики, и иероглифы.

В чем отличие условного рисунка от обычного? Например, можно сделать набросок фигуры человека для картины, а можно изобразить его схематично: палочка-туловище, кружок-голова и четыре черточки – руки и ноги.

Если тебе нравится работать со знаками, формулами, схемами и чертежами, значит, ты должна уметь обобщать и порой сильно упрощать информацию. Это очень важное качество – среди совершенно разных событий и явлений найти что-то общее. Ну как? Кажется ли тебе подобная работа интересной?

Логически мыслить, строить систему, искать взаимосвязь – не пугают ли тебя эти слова?

А еще тебе потребуется внимание и способность концентрироваться, так что такой тип профессии явно не подходит тем, кто рассеян, неусидчив и частенько витает в облаках.

Профессии: аналитик, архивариус, бухгалтер, лингвист, политолог, программист, экономист.

Искусство

Главное здесь (впрочем, как и в любом другом типе профессий) – это способности. Может, ты и не стремишься стать великим музыкантом, знаменитым писателем или художником. Не обязательно уметь блестяще рисовать или играть на музыкальных инструментах. Достаточно просто хорошо разбираться в живописи или музыке, и в таком случае твоя профессия тоже может быть связанной с искусством, например, ты будешь искусствоведом, театральным критиком, организатором выставок, фестивалей, киноведом, антикваром.

Если ты все же непременно решила стать великой, то одного таланта тут мало. Пусть у тебя есть и богатое воображение, и образное мышление, и все кругом восхищаются тобой, но этого недостаточно. Упорный труд – вот что необходимо для успеха на любом поприще. Очень легко растратить свой дар по пустякам или говорить: «Мне не нужно учиться, я и так талантливая».

Существует еще одна опасность. Часто одаренные люди говорят: «Сегодня у меня нет вдохновения, я не буду работать, подожду, пока оно вновь появится». Но настроение для творчества может не приходить целые недели, месяцы и даже годы. Люди, которые добились успеха в искусстве, умеют работать даже тогда, когда нет вдохновения. Чтобы организовать себя, требуется огромная сила воли. Будь к этому готова, если ты решишь связать свою судьбу с искусством. Представь себе, что случится, если актер скажет: «Я не буду сегодня выступать. У меня пропало вдохновение». И так несколько дней подряд. Вряд ли режиссер в дальнейшем захочет иметь с ним дело.

Профессии: актер, дизайнер, музыкант, писатель, певец, режиссер, реставратор, скульптор, сценарист, художник, фотограф.

Общество

Итак, если ты любишь не просто поболтать, а именно

общаться с людьми, то этот тип профессии для тебя.

Тут есть много сложностей и подводных камней. Приятно потрепаться с подружками о новом фильме или наряде, и в своей компании ты можешь быть заводилой и классной девчонкой. А как тебя воспринимают другие люди: мальчишки, старшие девчонки и ребята, взрослые? Легко ли тебе разговаривать с незнакомцем? Всегда ли ты чувствуешь себя в своей тарелке абсолютно со всеми?

Конечно, не все люди вызывают симпатию, а от некоторых даже хочется держаться подальше. Подумай, сумеешь ли ты при необходимости найти контакт с теми, кто кажется тебе отвратительным?

Или представь, что ты попала во враждебный коллектив и тебе надо суметь правильно себя поставить.

Тебе предстоит нелегкая задача. Нужно научиться держать себя с достоинством с разными людьми, иногда приспосабливаться к ним, а иногда, наоборот, настаивать на своем. У каждого свой характер, свое восприятие мира, и надо знать подход к каждому.

Вспыльчивым и раздражительным не стоит работать с людьми. Даже когда человек, который к тебе обращается, настроен явно недружелюбно, тебе нужно оставаться спокойной и снять конфликт, а иной раз и убедить его сделать то, чего ему вовсе не хочется.

Улыбайся чаще: приветливая улыбка приятна всем и делает даже некрасивого человека обаятельным. Терпение, хорошая память, умение построить беседу и наладить взаимоотношения с людьми – незаменимые для тебя качества.

Профессии: воспитатель, доктор, менеджер, политик, продавец, психолог, социолог, учитель, экскурсовод, юрист.

Природа

Природу любят многие, но это вовсе не значит, что им подойдет этот тип профессий. Отдыхать за городом каждые выходные приятно, а вот получится ли у тебя работать с животными или растениями – неизвестно.

Если у тебя есть дома животные, то ты, наверное, знаешь, что, кроме веселья, они доставляют немало хлопот: их и покормить вовремя надо, и убрать за ними. Они как малые дети доверяются нам и ждут от нас помощи и поддержки. Способна ли ты нести ответственность и заботиться о наших братьях меньших?

Или, допустим, тебя привлекает садоводство. Но чтобы вырастить дерево, нужно не просто посадить палку в землю и

ждать, когда она примется. Деревья требуют не меньше заботы, чем животные. Их надо и подкормить, и полить, и побелить, и взрыхлить землю под ними, и лечить от болезней, и вовремя опрыскивать разными веществами, чтобы они не заболели. Пройдет много лет, прежде чем дерево вырастет. И много раз за это время оно может погибнуть: от вредителей, засухи, грозы или мороза. Тогда тебе придется начинать все сначала.

Иногда будет казаться, что усилия напрасны и, сколько бы ты ни делала, все зря.

Восхищаться красотой природы и сохранять и возделывать ее – разные вещи. Как бы там ни было, выбирать тебе.

Профессии: ботаник, биолог, ветеринар, дрессировщик, зоолог, ландшафтный дизайнер, флорист, эколог.

Техника

У тебя, безусловно, технический склад ума. Тебе интересно знать, как работают приборы, и собирать их своими руками. Ты человек точный и практичный. Больше доверяешь разуму и логике, чем чувствам.

Правда, часто без выдумки и фантазии в твоей работе тоже не обойтись. Ведь без них не сделаешь ничего нового. В отличие от произведений искусства, твое изобретение всегда имеет практическую цель. Ты хочешь создать что-то полезное. Без экспериментов, проб и ошибок здесь не обойтись. Нужна четкость, аккуратность, внимание к мелочам и, конечно, знание определенных законов физики.

Ты понимаешь устройство сложных механизмов, можешь подолгу конструировать и разбирать их. Тебе повезло! В быту тебе будет довольно легко. При необходимости ты сама починишь утюг или кран, справишься с несложной поломкой машины. Есть чем гордиться!

Профессии: инженер, конструктор, летчик, монтажер, физик-ядерщик, химик.

О выборе профессии

Выбор профессии – важный этап в жизни. Конечно, ты можешь поменять ее не один раз, но все же чем раньше человек определяется в жизни, тем ему проще. Он будет избавлен от многих трудностей, связанных с тем, что занимается не своим делом.

Если ты пока не чувствуешь в себе никаких особенных склонностей или способностей, то, скорее всего, тебя привлекут

наиболее популярные профессии. Но, во-первых, пока ты выучишься, пройдет много времени, и ситуация изменится. Популярными станут другие специальности, и ты можешь оказаться невостребованной. Найти хорошую работу сложно, а когда эта сфера деятельности тебе не по душе, еще сложнее.

Поэтому, делая выбор, думай о том, чем бы ты действительно могла заниматься, чтобы у тебя получалось и приносило хоть немного радости.

Но прислушайся и к словам родителей: они знают многие трудности, с которыми тебе предстоит столкнуться, и дадут дельный совет.

Я хочу быть стюардессой

Когда-то в стюардессы (или бортпроводницы) принимали худеньких, стройных девушек очень маленького роста. Однако, несмотря на кажущуюся хрупкость, они должны были быть очень сильными. Им, например, приходилось заправлять самолеты. К счастью, сейчас все по-другому, но эту профессию до сих пор нельзя назвать легкой.

Красивые и образованные

Для стюардессы, так же как и для фотомодели, внешность играет огромную роль. Не обязательно быть очень худой (таких на эту работу не берут), но стройность приветствуется. Рост должен быть от 164 до 175 см, можно чуть больше, но не меньше. Кроме того, девушка должна быть достаточно привлекательной и улыбчивой. Ты, наверное, и сама знаешь, что все стюардессы красивые. Да и сама подумай: симпатичный человек вызывает больше доверия, к нему приятнее обращаться за помощью.

Но хорошенькое личико – это еще не все. Тех, кто не имеет высшего образования, в бортпроводницы не примут. Выбрав эту профессию, ты должна быть готова к тому, что от тебя потребуют безупречного знания английского языка: ведь в салоне могут находиться иностранцы, не говорящие по-русски.

Конкурс

Допустим, ты обладаешь всеми названными качествами, но все равно придется пройти конкурс. Тебе предстоит собеседование, медкомиссия и психологическое тестирование.

У стюардессы – железное здоровье. Даже обычный полет – существенная нагрузка для организма, но бывают еще и чрезвычайные ситуации. Если у тебя плохое зрение и слабые нервы – эта работа не для тебя.

Приготовься к тому, что тебя будут вертеть на центрифуге, чтобы проверить, как ты переносишь полеты. Ну а когда ты пройдешь всевозможные испытания, тебя пошлют на обучение.

Трудности «полета»

Итак, самое главное в работе стюардессы – умение быстро и правильно действовать в аварийных ситуациях. Она отвечает за

безопасность пассажиров. Даже если полет проходит нормально, некоторым пассажирам может стать плохо, ведь здоровье у всех разное. Врачей на борту заменяет бортпроводница, и она должна оказать первую помощь. Для этого есть аптечка и специальная кислородная подушка.

А уж в случае аварии стюардесса успокаивает пассажиров и проводит срочную эвакуацию. Представь, как тяжело помочь людям, когда кругом паника. Нужно и самой оставаться спокойной (а это, согласись, нелегко), и суметь спасти других людей. Испугавшись, люди часто перестают соображать, что они делают, начинают метаться и сами затрудняют свое спасение. Не поддаться всеобщей панике, сориентироваться в сложной ситуации, принять верное решение – в этом-то и состоит сложность работы стюардессы.

Спокойная, обаятельная, приветливая, способная выдерживать большие перегрузки – такой видят настоящую стюардессу. Нравится ли тебе подобная работа? Сумеешь ли ты справиться со всеми трудностями? Тебе решать!

Титестер

Любишь ли ты чай? Сможешь ли ты по вкусу отличить один сорт чая от другого? Тогда эта работа для тебя!

Бывают дегустаторы вин, есть парфюмеры, которые придумывают новые духи, а титестеры пробуют чай, определяют его качество и составляют новые сорта. Только представь, что по вкусу, цвету и запаху человек узнает, где он был выращен, в какой сезон его собрали, как перерабатывали и хранили, то есть весь путь чая от места «рождения» до заварочного чайника.

Тот, кто гоняет чаи

Ух ты, вот так работа! Сиди себе да попивай чаек, чем плохо?

Но на самом деле ни расслабиться, ни чайку попить тебе не придется. Звучит нелепо? Возможно. Однако секрет профессии как раз в том и состоит, что титестер не пьет чай, а лишь ополаскивает рот и нюхает пустую чашку и чайные листья. Ну как? Эта работа все еще кажется тебе интересной?

Итак, титестер обладает безупречным вкусом, так же как музыкант имеет безупречный слух. «Вкус» не в том смысле, что он хорошо одевается и потому непременно понравится работодателям, а в том, что у него есть уникальная способность улавливать малейшую разницу между сортами чая.

Тебе понадобится блестящая память. А как же! Ведь тебе нужно будет сохранить знания о тех сортах, которые ты когда-то попробовала, иначе ты попросту не справишься с работой!

Конкурс

У многих людей есть способности к пению, рисованию и даже писанию стихов, но очень редко кто обладает сверхчувствительным, как у животных, обонянием и совершенным вкусом. Если это не про тебя, расстраиваться по этому поводу не стоит. Подумай, как тяжело жить с такими качествами. Сколько неприятных запахов вокруг, которые просто сводят с ума, а многие продукты и блюда могут казаться омерзительными.

С другой стороны, мировые компании заинтересованы в специалистах с этим уникальным даром. Ведь в области дегустации чая ничто не может заменить человека: ни машина, ни химические вещества.

Учеба и работа

Титестеры тоже учатся. Не меньше десяти лет, чтобы достичь высшей категории. Во-первых, ты должна будешь знать биологию, ботанику, географию, физику, экономику (кстати, как ты относишься к этим предметам?). Во-вторых, понимать технологию производства чая и не только в теории, но и на практике. Придется пару лет провести за границей, на плантациях чая.

Готовый сухой чай титестер пробует на ощупь, нюхает листья, затем заваривает напиток, смотрит на его цвет, вдыхает аромат, осторожно пробует на вкус. От того, какую оценку он даст, зависит прибыль компании. Так что за свои слова он несет большую ответственность.

Может быть, титестер и классный специалист по чаю, но оценить изыски экзотической кухни ему, увы, не дано. До тех пор, пока он не выйдет на пенсию, ему нельзя есть острой пищи, солений, копченостей и блюд, приправленных специями и чесноком. Бедняга не пользуется духами и всякими ароматизированными косметическими средствами: мылом, гелем для душа, кремом и так далее. А простуда с насморком для него хуже пожара: ведь он рискует потерять уникальное обоняние, а следовательно, и работу!

Дизайнер одежды

Как хочется стать знаменитой, как Коко Шанель или Гучи! Открыть свой фирменный магазин одежды, изобретать модели, красиво одеваться самой и одевать других…

Дизайнеры – все равно что художники. Это творческие люди, обладающие хорошей фантазией, чувством вкуса и образованные. Тебе понадобится и художественное образование, и навыки кройки и шитья, знание тканей, технологий их изготовления, да и много всего другого.

Из лоскутков и лент рождается шедевр

Создать красоту на бумаге только полдела. Работа дизайнера заключается не только в том, чтобы нарисовать модель, а потом передать ее другим инстанциям. Он сам участвует в процессе кройки, шитья, возможно, что-то меняет по ходу работы. Это требует усидчивости и большой трудоспособности. Если ты нетерпелива и привыкла все делать небрежно, сто раз подумай, прежде чем учиться на дизайнера. Немного ошиблась в крое или неправильно прострочила шов, и вся работа идет насмарку. Модель выглядит безобразно.

Конкурс

Итак, талант талантом, а без знаний из тебя ничего не получится. Учись быть аккуратной (если ты пока не обладаешь этим качеством), точной и готовься к долгой, тяжелой и кропотливой работе. Трудоголики приветствуются!

Помимо всего прочего, хороший дизайнер обладает чутьем на изменение модных тенденций. Да, конечно, именно он создает моду, и люди следуют его задумкам. Но не все его изобретения могут понравиться. Несомненно, большую роль играет реклама. И все-таки он должен предугадать, какие модели будут пользоваться особым спросом и популярностью.

Учеба и работа

Допустим, ты хорошо шьешь и на уроках труда тебе ставят пятерки, но вот ни с рисованием, ни с черчением как-то не ладится. Однако дизайнеру просто необходимо уметь и рисовать, и чертить. Пару миллиметров вправо или влево на чертеже

кажутся мелочью, но они могут стать решающими, и вещь будет совершенно испорчена.

Когда-то дизайнеры все делали на бумаге, но сейчас, в век компьютеров, они активно работают в специальных графических программах.

В вузе ты будешь изучать историю костюма, анатомию человека, технологию изготовления материалов. Кстати, ты, наверное, слышала о том, что существуют курсы, на которых якобы за три месяца можно обучиться дизайну. Чтобы действительно овладеть профессией, нужно получить высшее образование.

Но диплом, пусть даже и красный, не сделает тебя сразу известным дизайнером. Вряд ли тебе тут же поступят заказы от знаменитостей, да и работа вначале может быть не столь интересной, как ты рассчитывала. Придется создавать повседневную одежду, форму, иногда очень скучные модели. Стоит попробовать себя в работе над костюмами для театра и кино.

Чтобы устроиться в солидную компанию, тебе потребуется портфолио. Это образцы ранее сделанных тобою моделей. Только они и хорошие рекомендации могут заинтересовать потенциальных работодателей.

Медиатор

Что это за человек и чем он занимается?

Представь, что ты стала бизнесвумен и у тебя есть конкурент, такой же бизнесмен, с которым вы на ножах, но все же вам непременно нужно уладить какой-то деловой спор.

Вот в таких ситуациях на помощь приходит медиатор. Его задача – решать конфликты и быть посредником между двумя заклятыми врагами.

Мирись, мирись, больше не дерись!

Для того чтобы ты поняла, можешь ли ты стать медиатором, пройди этот тест.

Когда твоя подружка жалуется на свою классную, у тебя обычно возникает смутное сомнение, что и у учительницы имеются основания быть недовольной.

Тебе совершенно нетрудно познакомиться с новым человеком, ты умеешь быть в хороших отношениях с самыми разными людьми, без ссор и обид стараешься все конфликты сводить на нет.

Ты очень деликатна и осторожна в общении с людьми, не будешь задавать «неудобных» вопросов и обижать кого-то.

В школе ты славишься тем, что умеешь мирить тех, кто в ссоре.

Обычно ты предугадываешь, как будут развиваться отношения между людьми.

Если на все утверждения ты сказала «да», у тебя, конечно, есть предпосылки к этой профессии, но это не значит, что ты действительно сумеешь работать медиатором.

Учеба и работа

Медиаторы прежде всего хорошие психологи. В специальных центрах они изучают теорию и проходят практические занятия, похожие на маленькие спектакли. Они берут какую-нибудь обычную жизненную ситуацию, распределяются по ролям, разыгрывают конфликт и ищут пути решения.

Тебе может казаться, что твоя ситуация совершенно уникальная и ни у кого никогда такой не было. Хотя на самом деле большинство конфликтов общие для всех людей. Медиатор смотрит на все со стороны, его не захватывают эмоции, он видит

главное, понимает причины лучше, чем сами участники ссоры, и поэтому он может подсказать правильный выход.

Его задача – создать такую атмосферу, чтобы люди могли договориться. Он помогает им понимать друг друга и предлагает варианты решения споров. При этом он умеет вести себя так, что оба противника испытывают к нему доверие и не сомневаются в его объективности и беспристрастности. Если хоть один из них заподозрит, будто медиатор в сговоре с его врагом, вся работа пропадет даром.

Медиаторы могут работать как в одиночку, так и вдвоем. Иногда на пару работать легче, потому что эти люди хоть и профессионалы и должны быть выше своих симпатий и антипатий, но они все же не бесчувственные машины. Порой они тоже становятся необъективными. Эмоции оказываются сильнее. Тогда человеку нужен отдых, а всю работу будет выполнять напарник.

Даже если ты не захочешь работать медиатором, полезные навыки, которые ты приобретешь во время учебы по этой профессии, помогут тебе в дальнейшей жизни. Сколько раз тебе еще придется сталкиваться с ссорами и непониманием окружающих! А будешь знать, как с ними договориться, сумеешь добиться многого.

Переводчик

Сейчас очень многие знают хотя бы один иностранный язык. Но этих знаний недостаточно, чтобы быть переводчиком. Ведь одно дело переводить медицинские статьи, инструкции к компьютерным играм и совсем другое сказки, романы. Короче говоря, надо хорошо разбираться в той области, где собираешься работать.

Особенности профессии

Перевод бывает устный и письменный. У каждого вида есть свои сложности.

Очень непросто вести переговоры и постоянно переключаться с одного языка на другой. Тут потребуется большое внимание и сосредоточенность. У людей не всегда хорошее произношение, ты можешь не знать каких-то слов, но должна переводить максимально точно. От твоего профессионализма зависит и престиж фирмы, и твой карьерный рост, и зарплата.

Когда ты работаешь с текстом, у тебя есть время подумать, заглянуть в словарь, сочинить несколько вариантов одной и той же фразы. Но на переговорах у тебя такой возможности нет. Если скажешь что-нибудь не так, поправить дело уже нельзя. Как говорится, слово – не воробей, вылетит – не поймаешь. Но поскольку работа устных переводчиков сложнее, им и платят больше.

Есть еще перевод синхронный. Обычно он используется на конференциях, когда собирается много людей и переводить надо всем сразу. Участники конференции надевают наушники, ты сидишь в специальном помещении тоже в наушниках, слушаешь речь одного из выступающих и тут же переводишь в микрофон.

Конкурс

Как ты уже поняла, эта профессия нелегкая. Но поскольку сейчас очень много людей, знающих иностранный язык и берущихся переводить, хоть часто и очень некачественно, то пока рядовые переводчики получают немного.

Обычно в фирмах работа по переводу поступает нерегулярно. То целый месяц сотрудник общается с клиентами по телефону, пишет письма на иностранном языке, переводит документы. А потом недели три или больше в его профессиональных услугах не

нуждаются и дают ему дополнительно другую работу: секретаря, менеджера и так далее.

Если ты устроишься в бюро переводов, загрузка там будет большая. Придется тебе справляться с солидными объемами, а оплата за них невысока. Ты станешь специалистом в самых разных областях: и по сборке холодильников, и по переработке древесины, и по производству черепицы. Подходит ли тебе такая перспектива?

И еще ты можешь провести долгое время без работы и без денег, а потом на тебя свалится сразу много срочных заказов. Но даже когда переводы есть постоянно и ты все выполняешь в срок, оплата бывает нерегулярная.

Редкие языки, как японский, китайский, ценятся дороже. Английский самый дешевый: им владеют почти все.

Как и в любой другой профессии, здесь есть рутинная и скучная работа. А что поделаешь?

Если ты знаешь иностранный язык как родной, но не хочешь заниматься просто переводом, попробуй себя в рекламе, журналистике, менеджменте. У тебя будут хорошие предпосылки для карьерного роста.

Моя первая работа

Хочется попробовать свои силы и заработать деньги? Хорошее желание. Только вот где начать трудиться? Если тебе уже есть четырнадцать лет – обратись во время каникул в службу занятости для подростков. Тебе предложат убирать улицы, работать вожатой в лагере для малышей, собирать фрукты и овощи в ближайших хозяйствах. К тому же часто на почтах требуются молодые люди, чтобы разносить письма и газеты.

Промоутеры

Видела девушек, которые стоят в форменных накидках и бейсболках на улицах, в магазинах и у метро? Они рекламируют какой-нибудь товар или услугу. Раздают листовки, бесплатные образцы (шоколадки, сигареты, жвачку) и подарки. Это промоутеры. Компании нанимают их, когда нужно, чтобы люди узнали о новом товаре или стали лучше покупать уже известный.

Поспрашивай у подружек и знакомых. Возможно, они уже работали промоутерами и могут подсказать, куда обратиться. Подработка занимает несколько часов в день, и ее вполне можно совмещать с учебой. Оплата почасовая. Во время работы ты общаешься с людьми и практикуешь некоторые полезные навыки, которые пригодятся тебе во многих профессиях, например, если ты собираешься стать менеджером. Работодателям требуются девушки с приятной внешностью и речью без дефектов.

Не бойся, что у тебя сразу не получится. Перед тем как начать работать, промоутеры проходят тренинг, где им подробно рассказывают о товаре, который они будут рекламировать, и о том, что нужно делать.

Няня

Возможно, у тебя есть родственники и знакомые, которые ищут няню на пару часов в день или на выходные, а ты неплохо ладишь с детьми, тогда предложи им свои услуги. Конечно, это большая ответственность и люди должны тебе доверять, но если ты справишься с работой, то тебя станут рекомендовать и другим.

Подумай заранее, чем ты будешь заниматься с ребенком, как его развлекать. Чтобы ребенок слушался тебя, не капризничал, надо переключить его внимание на что-нибудь интересное. Даже по дороге из школы или детского сада можно придумать занятие.

Поиграй с ним в простую игру: пусть он назовет любое слово, а ты придумай свое на последнюю букву. И так по очереди. А перед тем как ехать на работу, прочитай какую-нибудь сказку и потом по пути домой расскажи ее ребенку. Его внимание будет тебе обеспечено!

Репетитор

Ты классно пишешь сочинения? Хорошо разбираешься в математике или прекрасно знаешь английский? У тебя есть еще один путь для заработка – заняться репетиторством с младшеклассниками. Всегда найдется ребенок, которого нужно подтянуть по тому или иному предмету. Конечно, первым твоим клиентом станет, скорее всего, сын маминой подруги или твоя собственная племянница. Ну и что? Это только начало. Если у них все с учебой наладится, предложений для заработка у тебя будет хоть отбавляй. К тому же, занимаясь с другими, ты и сама вспомнишь то, что учила раньше, и лучше подготовишься к экзаменам.

Курьер

Никаких специальных знаний и навыков здесь не нужно. Твоя обязанность – вовремя доставлять посылку по указанному адресу. Посылку обычно составляют документы и письма. Если перевозят что-нибудь тяжелое, то в объявлении о работе пишут, что требуются только мужчины.

При приеме на работу у тебя могут поинтересоваться, хорошо ли ты знаешь город. Не страшно, если ты ответишь: «Не очень». Со временем ты все наверстаешь.

Но для тех, кто плутает в трех соснах, должность курьера не подходит.

Только кажется, что работу курьера найти очень просто, но и здесь есть подводные камни. Не стоит устраиваться в ту организацию, где тебе придется возить ценные грузы, за которые ты будешь нести материальную ответственность.

Расклейщик объявлений

Любишь быстро и много ходить? В таком случае для тебя есть подходящая работа.

Расклейщика кормят ноги. И тебе предстоит совершать длительные прогулки по городу. В жару, в холод, в дождь, в снег – в любую погоду. Это одно из неудобств работы. Да и руки будут

все время перепачканы клеем.

На фирме тебе дадут пачку листовок, которые ты будешь клеить, и распечатку карты района, где сегодня пройдет твой трудовой день. Тебе придется не только побегать, но и общаться с людьми. Некоторые достаточно враждебно реагируют на тех, кто клеит рекламные листовки. Не обращай на них внимания, но будь ко всему готова.

Расклеивай листовки только на досках, специально предназначенных для объявлений, иначе можешь нарваться на штраф.

Раздел восьмой. Классная вечеринка

Ура! Вечеринка!

Ты хочешь устроить вечеринку, ну, допустим, в ближайшее воскресенье, и говоришь об этом своим подругам в пятницу после уроков. А дальше…

– Вечеринка! Ура!

– А когда?

– А где?

– А во сколько?

– А кто придет?

– А что там будет интересного?

Ужастик

Вопросов миллион, и лучше обо всем договориться заранее. Иначе, если ты скажешь о вечеринке накануне, начнутся недоразумения, потому что один едет к бабушке, другой в этот день никак не может пропустить занятия по бальным танцам, третий уже договорился идти с друзьями в кино.

И звучит обиженный хор: «А ты не могла раньше сказать?!»

А бывает и так. Ты говоришь всем, что вы завтра отправляетесь в лес на пикник, но в последний момент твои планы изменились. Ты срочно принимаешься обзванивать девчонок с сообщением о том, что вместо пикника будет вечеринка, посвященная высокой моде. Ну подумаешь, забыла предупредить Машу! И все гости явились в красивых нарядах, лишь одна Маша пришла в старых джинсах и футболке. А что здесь такого? Правда, она почти сразу ушла и вряд ли придет на следующую вечеринку.

Дальше еще веселее: стульев на всех не хватило, стаканов тоже. Совершенно нет места для подиума. То, что ты приготовила, есть никто не хочет, и все требуют то фанту, то морс или чай, на худой конец. А купить или сделать напитки самой ты, как назло, забыла.

Катя и Вика терпеть друг друга не могут, и уже назревает ссора, причем с тобой: обе обижены на тебя за то, что столкнулись нос к носу.

Интересно, как долго они пробудут у тебя в гостях? Конечно, если ты хотела попасть в Книгу рекордов Гиннесса как хозяйка самой короткой вечеринки, ты своего добилась. Но нужно ли тебе это на самом деле?

Как страшный сон превратить в веселый праздник

Приглашай гостей не меньше чем за три дня до вечеринки.

Сообщи точно, как, куда и во сколько должны подъехать твои гости.

Если вечеринка у тебя тематическая (посвященная Хэллоуину, высокой моде и т. д.) или ты собираешься устроить пикник, скажи, в какой одежде лучше прийти.

Лучше не приглашать вместе тех, кто в ссоре друг с другом (конечно, если ты не задумала их помирить).

Постарайся выяснить заранее, что все, кого ты пригласила, смогут прийти. Если у кого-то из приглашенных другие планы, подумай, кого еще можно позвать, но не затягивай с этим!

У некоторых людей бывает аллергия на апельсины, шоколад, мед. Кроме того, по тем или иным причинам не все могут есть одни и те же продукты. Кто-то из твоих гостей может оказаться вегетарианцем, а другой – из верующей семьи, которая соблюдает посты. Тебе придется все это учитывать, когда будешь составлять праздничное меню, иначе твои гости рискуют остаться голодными.

А достаточно ли места у тебя в комнате и не будет ли тесно гостям? Если у тебя маленькая квартира, то не стоит приглашать слишком много людей. Или тогда придумай, где можно отметить праздник так, чтобы все разместились: в кафе, на даче, на природе…

Приготовь побольше напитков (пить хочется всем, особенно после игры или конкурса).

Предпраздничные хлопоты

Заранее подумай не только о том, чем угощать, но и чем развлекать гостей. Составь список игр (возможно, что к некоторым придется как следует подготовиться) и напиши маленький сценарий вечеринки.

Чтобы создать атмосферу праздника, постарайся украсить комнату. На следующих двух страницах ты найдешь разные варианты и идеи для украшения.

Ну а если ты и твои гости любите танцевать, позаботься о том, чтобы на празднике была танцевальная музыка! Итак, кто будет ди-джеем?

Наряд для комнаты

Наряд для твоей комнаты почти так же важен, как и твой наряд. Не обязательно устраивать цветомузыку и заказывать натяжные потолки с любимым постером. Можно обойтись и своими силами.

День рождения

Гроздья воздушных шаров, сердечки, бабочки и цветы из бумаги, гигантские картонные цифры (чтобы никто не забыл, сколько лет тебе исполнилось) – все это отлично подойдет для украшения твоей комнаты.

Новогодняя вечеринка

Вырежи из бумаги снежинки, елочки, звездочки и носочки. Развесь их по стенам.

Для гирлянды вырежи из картона множество снеговиков в шапочках. Раскрась их по-разному. Нарисуй им галстуки, шарфы, варежки, жилетки, пуговицы, бабочки, валенки, ботинки, штанишки. Все должно быть ярким и праздничным!

Собери в парке еловые и сосновые шишки, раскрась их серебряной и золотой краской. Подвесь их к люстре на дождинках.

Самое главное на Новый год – елка, но если ее нет, то можно сделать несколько маленьких композиций с еловыми ветками и шишками или поставить еловый букет в вазу.

День святого Валентина

Красные, розовые и белые шарики в форме сердца украсят твою комнату в этот день.

А еще – валентинки. Их можно делать из чего угодно: ткани, картона, соленого теста, моделина.

И не забудь про разноцветные гирлянды! Вырежи из цветной бумаги множество сердец и тонких полосок. Сделай из полосок петельки. Для этого приклей оба конца каждой полоски к сердечку. Затем возьми длинную цветную ленту, продень сквозь все петельки. У тебя получится красивая гирлянда.

Хэллоуин

Тыквы и тыковки повсюду! Не обязательно покупать их в магазине. Вырежи несколько тыкв из оранжевой бумаги и прикрепи булавками на стены. Черным маркером нарисуй на апельсинах забавные рожицы и расставь их в комнате: на столе, на полках, на подоконнике.

Как насчет парочки привидений из белого картона? Пусть они тоже украсят стены комнаты. А в угол поставь метлу для полетов – намек гостям, что вот, мол, здесь и ведьмы бывают. Для этого собери во дворе охапку веток, найди большую и достаточно прямую палку, вокруг одного ее конца обвяжи веревкой ветки – метла готова!

Развесь по стенам также и маски – страшные и не очень. Ну вот, кажется, все готово для слета нечистой силы!

Тест: «Умеешь ли ты встречать гостей?»

Любишь ли ты приглашать к себе гостей?

а) Нет, за исключением близких подруг.

б) Думаю, что да. Но, к сожалению, ко мне нечасто приходят гости.

в) Да, очень люблю гостей. Чем их больше, тем веселее. Ко мне постоянно кто-нибудь приходит.

Когда к тебе неожиданно приходят гости.

а) Не любишь этого: гости должны предупреждать о своем приходе заранее.

б) Совершенно не знаешь, чем их развлечь, ты ведь не подготовилась. Чувствуешь себя неловко.

в) Очень радуешься, что тебя не забывают. Гости – это всегда веселье и праздник.

Какую музыку ты ставишь, когда приходят гости?

а) Ту, которая больше всего нравится мне.

б) Вообще не ставлю музыку.

в) Спрашиваю у гостей, какой диск они хотели бы послушать из тех, что у меня есть.

Умеешь ли ты развлечь своих гостей?

а) Мне сложно развлекать гостей, особенно большую компанию. Две-три близкие подруги обычно сами придумывают, чем бы заняться.

б) В общем-то, да, за исключением тех случаев, когда у меня плохое настроение.

в) Да, конечно, у меня всегда весело.

Любишь ли ты большие компании?

а) Нет, стараюсь избегать компании, люблю побыть в одиночестве.

б) Когда как. И вообще многое зависит от того, какая компания.

в) Тусоваться в компании – это мой образ жизни.

Как ты поступишь, если к тебе на вечеринку придет человек, которого ты терпеть не можешь?

а) Попрошу его уйти или постараюсь сделать все, чтобы он ушел.

б) Промолчу (не выгонять же человека из дома), но настроение мне это испортит.

в) Ну что ж, пришел так пришел. Не буду обращать на него внимания. Кругом столько народу, с которым весело!

Что ты сделаешь, если между гостями возник яростный спор?

а) Конечно же активно включусь в него и приму чью-нибудь сторону или выскажу свою точку зрения.

б) Даже не знаю, что в таких случаях делать, жутко теряюсь, жду, когда спор сам собой кончится.

в) Постараюсь сделать все, чтобы прекратить конфликт и помирить гостей.

Больше ответов «а». Может быть, ты слишком застенчива или малообщительная. А может, просто не умеешь встречать гостей. В любом случае гостям пока что у тебя не очень-то комфортно.

Больше ответов «б». Ты можешь порадовать своих гостей замечательным приемом или, наоборот, встретить их так, что им не захочется больше к тебе приходить. Все зависит от случая, от того, кто к тебе пришел, и твоего настроения.

Больше ответов «в». Если так пойдет и дальше, то в будущем ты вполне можешь стать профессиональным организатором праздников. Гости любят бывать у тебя, и ты, безусловно, умеешь хорошо их принять и развлечь.

Кушать подано!

Итак, ты целую ночь усердно трудилась: резала салаты, готовила бутерброды и коктейли и пекла разные вкусности. Устала смертельно, но еще не время расслабляться. Скоро придут гости, пора накрывать на стол. А как сделать все красиво?

Большое угощение

Прежде всего, тебе понадобится чистая, выглаженная скатерть. Позаботься об этом заранее. Очень неловко будет, если в последний момент окажется, что скатерть грязная или мятая. Кроме того, приготовь тарелки (лучше из одного сервиза, а если будут из двух или из трех, чередуй их на столе), бокалы, праздничные стаканы, столовые приборы и, конечно же, салфетки.

Заранее посчитай количество гостей – вдруг у тебя не хватит приборов? Тогда можно будет одолжить их у соседей.

Когда бокалы и тарелки долго стоят в шкафу, то на них оседает пыль. Поэтому, перед тем как ставить все на стол, протри их чистым полотенцем.

Не забудь, что вилка кладется слева от тарелки, а нож – справа. Если в твоем меню суп или блюдо, которое едят из глубоких тарелок (например, окрошка), рядом с ножом положи столовую ложку.

На каждую тарелку или под нож и ложку положи салфетку, а остальные салфетки – в специальные салфетницы, которые затем расставь на столе.

Бокалы ставят в ряд перед тарелками: слева самый высокий, справа – самый низкий. Ложки для салатов кладутся не прямо в блюдо, а рядом с ним.

Если стол длинный, то по возможности разложи каждое угощение в два блюда и поставь их в разные концы стола, чтобы гости не тянулись и попробовали все вкусности.

Фуршет

Когда гостей очень много и все за столом не помещаются, устраивают фуршет. Каждый подходит к столу, кладет себе на тарелку закуски, которые ему нравятся, и отходит. Гости свободно перемещаются по комнате, садятся, где им нравится.

Для фуршета готовят такие блюда, чтобы гостям можно было,

пробуя их, обойтись без помощи ножа. На стол, кроме салатов, бутербродов и напитков, ставят горку тарелок, стаканы и кладут вилки.

Лучше чередовать блюда на столе, то есть две тарелки с одинаковыми бутербродами помещать не рядом, а в разных концах.

Есть еще один вариант угощения на скорую руку. Представь, что целая компания одноклассников зашла тебя навестить, а у тебя не было времени как следует подготовиться. Ставишь в центр стола кувшины с компотом, бутылки с минеральной водой или пакеты с соком. Нарезаешь хлеб, белый и черный, сыр, колбасу, ветчину, помидоры и огурцы, красиво раскладываешь их по разным тарелкам, которые ставишь вдоль стола. Берешь из холодильника всякие паштеты, масло и смеси для бутербродов, кладешь их в масленки и небольшие салатницы и размещаешь между тарелками с хлебом и нарезкой. Моешь фрукты и подаешь их в отдельной вазочке. Яблоки, апельсины, груши можешь разрезать на дольки. Около масленок кладешь ножи. Пусть гости сами сделают себе бутерброды, кому что больше нравится.

Бутерброды

Конечно, можно не мучиться с меню для вечеринки, а просто купить торт, печенье и колу, но гораздо интереснее приготовить что-то самой, придумать блюдам необычные названия и украсить их. При этом не надо особо заморачиваться с рецептами, тратить на это неделю и просить помощи у мамы.

Самое быстрое и простое, что можно сделать, – бутерброды. Их все любят и с удовольствием едят. Вспомни: они моментально заканчиваются на любом празднике! Они могут быть простыми и сложными, маленькими и большими, горячими и холодными. Вот несколько интересных рецептов.

Горячие бутерброды с колбасой

Тебе понадобится:
вареная колбаса
сыр
хлеб (черный или белый)
яйцо
томатная паста
сливочное масло

Как готовить:
Нагрей духовку до 180 °С.

Разрежь хлеб на кусочки. Намажь их с двух сторон маслом.

Нарежь колбасу. Потри сыр. Разбей в миску яйцо, добавь столовую ложку томатной пасты и хорошенько размешай.

Положи хлеб на противень. Аккуратно полей его смесью, стараясь, чтобы она не стекала на противень. Сверху положи по кусочку колбасы, посыпь сыром и поставь в духовку на небольшой огонь на среднюю полку.

Минут через 10–15 бутерброды будут готовы. Время от времени посматривай, чтобы они не пригорели. Если нужно, уменьши огонь.

Бутерброд «Парусник»

Тебе понадобится:
кусочки хлеба треугольной формы
крупные помидоры
огурцы

креветки
листья салата
майонез
зубочистки

Как готовить:

Поставь на огонь кастрюлю с водой. Когда вода закипит, посоли ее и опусти креветки. Пока они варятся, нарежь помидоры кружочками, а огурцы – на тонкие полоски.

Намажь ломтики хлеба тонким слоем майонеза (смотри не переборщи) и положи на них полоски огурца. Сверху снова намажь слой майонеза и положи по кружку помидора.

Когда креветки будут готовы, слей воду, подожди, пока они немного остынут, и почисти их.

Положи на бутерброды по креветке, надень на зубочистки листья салата, как парус, и воткни их в хлеб.

> Перед тем как готовить, всегда внимательно читай рецепты. Убедись, что у тебя есть не только все перечисленные продукты, но и посуда, которая понадобится для их приготовления, и все необходимые условия (например, духовка). Если каких-то продуктов нет, посоветуйся с родителями, чем их можно заменить.

Бутерброды для пижонов

Тебе понадобится:

булки
сливочное масло
яйца
1 ст. л. томатной пасты
ветчина или мясо карбонат
1 ст. л. горчицы
огурцы
соль и перец

Обычно бутерброды можно подавать к столу сразу, как только ты их приготовила. Но это блюдо нужно готовить, как минимум, за три часа до прихода гостей.

Как готовить:

Поставить варить яйца.

Для этих бутербродов тебе понадобятся не свежие, а зачерствевшие булочки. Разрежь их вдоль посередине, вынь мякиш.

Половину мякиша нарежь мелкими кубиками.

Смешай масло, горчицу, томатную пасту. Разотри все это в однородную массу. Масло должно быть мягким, поэтому, перед тем как готовить, вынь его из холодильника: пусть полежит какое-то время на столе и немного растает.

Почисти яйца, разрежь их на маленькие кубики. Нарежь соломкой ветчину.

В смесь масла, горчицы и томатной пасты добавь яйца, ветчину и мякиш, нарезанный кубиками. Посоли ее и поперчи. Хорошенько все размешай.

Начини смесью пустые булочки. Заверни их в фольгу и положи в холодильник.

Через пару часов вынь булки, разрежь их на тонкие ломтики, красиво выложи на блюдо и подавай.

Бутерброды «Испанское настроение»

Тебе понадобится:
круглые булочки
вареная колбаса
сыр
помидоры
майонез

Как готовить:
Нарежь колбасу соломкой и натри сыр.
Возьми булочки, разрежь их пополам, смажь майонезом.
Нарежь помидоры кружочками.
Положи на них колбасу и посыпь сверху сыром.

Простенько, но со вкусом

Тебе понадобится:
хлеб (белый или черный)
сливочное масло
сыр
яйца

Как готовить:
Отвари яйца вкрутую. Слей кипяток и поставь под струю холодной воды, чтобы скорлупа легко отходила.

Почисти яйца. Нарежь их на маленькие кубики.

Потри сыр. Намажь хлеб маслом.

Положи на хлеб яйца, посыпь сверху сыром.

Любимая пицца

Покажи мне человека, который не любит пиццу. Есть среди твоих знакомых такие уникумы? Нет? Вот и замечательно! Домашняя пицца намного вкуснее покупной. А готовить ее очень просто.

Пицца с рыбой

Тебе понадобится:

Для теста:

стакан муки с горкой
пакетик сухих дрожжей (25 г)
100 мл молока (чуть меньше половины стакана)
3 яйца
50 г сливочного масла
2 ч. л. сахара
соль

Для начинки:

250 г копченой рыбы
50 г твердого сыра
3 кислых яблока
крупная луковица
2 ст. л. сметаны
соль

Как готовить:

Разогрей духовку до 180 °С.

Немного подогрей в миске или ковшике молоко. Оно должно быть чуть теплым, чтобы тесто хорошо подошло, но ни в коем случае не горячим, иначе дрожжи сядут, и тесто не подойдет.

Перелей молоко в большую кастрюлю и, все время помешивая, постепенно всыпь дрожжи и сахар. Хорошо размешай до однородной массы, чтобы не было комочков. Добавь яйца, соль и муку и снова хорошо размешай.

Растопи на сковородке масло и влей его в тесто. По необходимости добавь муки. Размешай смесь. Тесто должно получиться густое, как на пирог, а не на блины или оладьи.

Закрой кастрюлю крышкой, заверни в теплое одеяло и поставь поближе к батарее, чтобы оно подошло.

Очисти рыбу от костей и нарежь небольшими кусочками.

Очисти яблоки от кожуры, разрежь их пополам, вынь сердцевину и нарежь на тонкие кольца.

Нашинкуй лук, поджарь его на сливочном масле (огонь должен быть маленьким). Помешивай лук и следи, чтобы он не подгорел.

Натри сыр на терке.

Когда тесто подойдет, еще раз замеси его и раскатай в тонкую прямоугольную пластину.

Смажь противень подсолнечным маслом. Выложи на него пластину из теста.

Положи на тесто лук, распредели его по всей поверхности коржа. Затем точно так же разложи слой рыбы.

Намажь рыбу сметаной, накрой ее слоем яблок и посыпь тертым сыром.

Выпекай в духовке 20–25 минут.

Советы:

Иногда тесто во время выпекания поднимается горкой то в одном, то в другом месте. Чтобы этого не случилось, выложив корж на противень, сделай множество проколов вилкой по всей его поверхности.

Если ты смажешь противень сливочным маслом, то тесто может пригореть. Так что лучше использовать подсолнечное масло.

Пицца с сосисками и помидорами

Тебе понадобится:

Для теста

400 г муки

S пачки маргарина или сливочного масла

пакетик сухих дрожжей (25 г)

стакан молока

Для начинки

500 г сосисок

помидоры

сыр

соль

Как готовить:

Разогрей духовку до 180 °С.

Если у вас дома есть специальная доска для раскатывания теста, возьми ее. Если нет и мама обычно раскатывает тесто на столе, вытри его насухо. На стол или на доску просей муку через сито горкой.

Масло должно быть мягким. Для этого за полчаса перед тем,

как готовить, вынь его из холодильника и положи на стол. Порежь сливочное масло или маргарин на маленькие кусочки.

Положи масло в муку, ножом разрезай на еще более мелкие кусочки и постепенно смешивай их с мукой.

Немного подогрей молоко, высыпи в него дрожжи, соль, перемешай все до однородной массы.

В муке с маслом сделай небольшое углубление, постепенно вылей в него молоко с дрожжами, одновременно помешивая их. Замеси тесто, положи его в кастрюлю, накрой крышкой, заверни в одеяло, поставь в теплое место, чтобы подходило.

Нарежь сосиски и помидоры кружочками, натри сыр на терке.

Замеси тесто. Раскатай его в тонкий пласт.

Смажь противень или форму для выпечки подсолнечным маслом. Положи на него пластину из теста.

Положи сверху помидоры, сосиски, посыпь сыром.

Поставь пиццу в духовку на 20–25 минут, на средний огонь.

Пицца с сыром

Тебе понадобится:

Для теста

250 г муки

50 г сливочного масла

яйцо

S стакана молока

соль

Для начинки

сыр

3 яйца

S стакана молока

соль

Как готовить:

Разогрей духовку до 180 ˚С.

Смешай яйцо, молоко и соль. Растопи на сковороде сливочное масло и добавь его в смесь.

Постепенно добавь муку, хорошо размешай, замеси тесто и раскатай его в тонкий пласт.

Намажь форму для выпечки подсолнечным маслом, положи на него пластину из теста, загни по краям.

Потри сыр. Взбей яйца с молоком и солью, как на омлет.

Выложи сыр на тесто, полей смесью яйца и молока.

Поставь в духовку до образования золотистой корочки.

Печенье без мучений

Несколько простых рецептов печенья помогут тебе выглядеть настоящей мастерицей в глазах гостей. Думаешь, это сложно? Да нет, все готовится быстро и без мучений, зато сколько потом удовольствия!

Печенье из овсянки

Тебе понадобится:

Для теста

150 г маргарина

3 ст. л. жидкого меда или сиропа из варенья

75 г желтого сахарного песка

200 г овсянки или мюсли с орешками или семечками

Для украшения

100 г черного шоколада без добавок (орехов, изюма и т. д.)

конфеты драже в сахарной глазури

вишня, клюква или любые другие кисло-сладкие ягоды

Как готовить:

Нагрей духовку до 180 ˚С.

Поставь кастрюльку на маленький огонь. Растопи в ней маргарин, добавь мед и сахар, хорошенько размешай.

Когда смесь станет однородной, сними ее с огня. Добавь овсянку (или мюсли) и размешай.

Смажь противень маргарином. Выложи смесь на противень, равномерно распредели ее ложкой.

Выпекай в духовке на средней полке 20–25 минут.

Вынь противень, разрежь готовый корж на кусочки.

Разломай шоколад на кусочки. Положи их в миску или ковшик, добавь чуть-чуть воды, чтобы шоколад не пригорел.

Поставь миску на маленький огонь. Время от времени помешивай его. Когда шоколад станет жидким, сними миску с огня. Добавь чайную ложку сливочного масла и размешай.

Чайной ложкой размажь шоколад по печеньям. Укрась их ягодами и конфетами.

> Возможно, у кого-нибудь из твоих гостей есть аллергия на мед. Если будешь его использовать при выпечке, обязательно предупреди об этом гостей.

Печенье к чаю

Тебе понадобится:

400 г муки
200 г сливочного масла
100 г сахара
150 мл холодного черного чая
20 г красного пищевого красителя или свекольного сока

Как готовить:

Нагрей духовку до 220–240 °С. Растворите в чае сахар.

Достань масло из холодильника. Пусть оно немного растает. Насыпь горкой муку на чистый стол или доску для теста. Разрежь масло на маленькие кубики. Положи их на муку. Размельчи их ножом, одновременно перемешивая с мукой.

Сделай в массе лунку. Аккуратно налей в нее чай и свекольный сок (или пищевой краситель). Все перемешай.

Разложи смесь в формочки для печенья, смазанные растительным маслом. Поставь их на противень – и в духовку. Выпекай 20–25 минут.

Фруктовое печенье

Тебе понадобится:

Для теста

350 г муки
150 г сахара
2 яйца
1 ч. л. соды
уксус (винный или яблочный)
100 г сливочного масла

Для начинки

200 г сахара
350 г фруктов: свежих или консервированных ананасов, бананов, груш, персиков или яблок

Как готовить:

Нагрей духовку до 180 °С.

Достань масло из холодильника. Пусть оно немного растает. Разрежь его на маленькие кубики.

Просей через сито муку горкой. Положи в нее кубики масла. Размельчи их ножом, одновременно перемешивая с мукой.

В столовую ложку положи соду, аккуратно добавь немного уксуса, сода зашипит, поднимется пена (это называется – загасить соду уксусом).

Взбей сахар с яйцом, добавь загашенную соду и положи смесь

в муку. Все хорошенько перемешай. Замеси тесто. Раздели его на две части (одна должна быть побольше, другая – поменьше).

Раскатай большую часть в толстую пластину, а меньшую – в тонкую.

Смажь противень подсолнечным маслом. Положи на него толстую пластину и выпекай до полуготовности.

Нарежь фрукты, выложи их рядами на корж, посыпь сахаром, накрой тонкой пластиной теста и выпекай до готовности.

Когда печенье остынет, разрежь его на квадратные или прямоугольные кусочки.

Печенье «Ореховые кольца»

Тебе понадобится:

400 г муки
200 г маргарина
300 г сахара
1 ч. л. корицы
сода на кончике ножа
уксус (винный или яблочный)
1 яйцо
100 г орехов
50 г шоколада

Как готовить:

Нагрей духовку до 180 ˚С.

Разомни маргарин вилкой, хорошенько перемешай его с сахаром.

Очисти от скорлупы орехи и размельчи их ножом на доске.

Положи в маргарин корицу, орехи, яйцо и взбей миксером. Загаси соду уксусом (смотри пункт 4 в предыдущем рецепте) и добавь туда же.

Положи смесь в муку, хорошо перемешай. Замеси тесто, раскатай его в колбаску.

Поставь тесто в холодильник на пару часов.

Разрежь тесто на кусочки, раскатай их до толщины в два пальца, сверни каждый в колечко.

Смажь противень маслом. Положи на него бумагу для выпекания, а на нее кольца.

Выпекай кольца 20–25 минут.

Салаты

Салат – одно из традиционных блюд праздничного стола. Это слово происходит от итальянского «salato», что значит «соленый». Конечно, среди салатов есть не только соленые, но и острые, и сладкие. А какие больше всего нравятся тебе?

Салат «Греческий»

Тебе понадобится:
брынза
маслины без косточек
помидоры
огурцы
сладкий болгарский перец
оливковое масло
листья салата

Как готовить:
Вынь из перца сердцевину с семечками. Нарежь перец, огурцы, помидоры, листья салата и брынзу кубиками.

Положи все в салатницу, добавь целые ягоды маслин, заправь оливковым маслом и перемешай.

Салат «Фруктовый»

Тебе понадобится:
сухофрукты (чернослив и курага)
свежие фрукты (яблоки, бананы, апельсины или мандарины)
сметана

Как готовить:
Ошпарь чернослив и курагу кипятком и подожди, пока они размягчатся.

Нарежь все фрукты соломкой, заправь сметаной, перемешай, добавь сахар по вкусу, поставь в холодильник хотя бы на пару часов и подавай к столу.

Салат «Цезарь»

Тебе понадобится:
две куриные грудки

листья салата
сухарики с солью
грецкие орехи
сыр
майонез

Как готовить:

Положи в кастрюлю куриные грудки, залей водой, поставь на огонь. Когда грудки станут закипать, начнет подниматься пена. Не прозевай этот момент, иначе бульон получится мутный. Несколько раз сними шумовкой пену.

Добавь соль, перец и луковицу, очищенную от шелухи. Когда грудки будут готовы, вынь их, остуди и нарежь кубиками (из бульона можно будет потом сварить суп).

Очисти от скорлупы грецкие орехи, размельчи их ножом на доске и немного обжарь на сковороде без масла.

Порежь салат кубиками, потри сыр.

Смешай курицу, сыр и салат в салатнице, добавь орехи, сухарики и майонез и снова все размешай.

Напитки

Ни одна вечеринка не обходится без коктейлей. Здесь тоже есть место выдумке и фантазии. Можете даже устроить с подружками конкурс на лучший коктейль – ты запасешь все необходимое, а девчонки приготовят каждая свой напиток, потом все вместе продегустируете их.

Горячий шоколад

Тебе понадобится:
плитка черного шоколада
250 мл молока
1–2 ст. л. воды
сахар
взбитые сливки

Как готовить:
Налей в кастрюлю немного воды, поставь ее на огонь.

Поломай шоколад на кусочки, положи его в миску, а миску поставь на кастрюлю. Шоколад будет постепенно таять. Добавь 1–2 столовые ложки воды и перемешай до однородной массы.

В ковшике (или миске) доведи до кипения молоко и аккуратно вылей его в шоколад, все время помешивая.

Взбей смесь венчиком или миксером. Перелей в чашку. Добавь сахар по вкусу, укрась взбитыми сливками и подавай к столу.

Холодный чай с мороженым

Тебе понадобится:
черный чай
ванильное мороженое
сахар по вкусу
сливки

Как готовить:
Завари чай, добавь сахар по вкусу и охлади напиток.
Разлей в стаканы, добавь мороженое.
Укрась сверху взбитыми сливками и подавай к столу.

Холодный чай с фруктовым соком

Тебе понадобится:

черный чай

фруктовый сок (апельсиновый, виноградный, вишневый)

сахар по вкусу

лимон

Как готовить:

В специальные формочки для льда налей холодной кипяченой воды и поставь в морозилку.

Завари чай, добавь сахар и охлади напиток.

На каждые 200 мл чая налей по 2 столовые ложки сока, положи в каждую чашку по кусочку льда и ломтику лимона.

Компот из сухофруктов

Тебе понадобится:

сухофрукты (курага, чернослив, изюм, сушеные яблоки, груши, инжир, кизил или бананы)

сахар по вкусу

Как готовить:

Налей в большую кастрюлю воды, поставь ее на огонь и доведи воду до кипения.

Уменьши огонь, опусти сухофрукты и вари 10–15 минут.

Затем выключи плиту, накрой компот крышкой и дай ему настояться в течение часа.

Компот из варенья

Тебе понадобится:

любое варенье (можно смешивать разные сорта)

сахар по вкусу

Как готовить:

Налей в большую кастрюлю воды, поставь ее на огонь и доведи воду до кипения.

Уменьши огонь, добавь в воду литр варенья (можно взять прошлогоднее, засахаренное, которое никто уже есть не будет, но из которого зато получится превосходный компот). Попробуй напиток. Если нужно, добавь сахар по вкусу.

Вари компот 10–15 минут. Затем выключи плиту, накрой кастрюлю крышкой и дай настояться в течение часа.

Клубнично-банановый коктейль

Тебе понадобится:

200 г свежей клубники
800 мл молока
очень спелый банан
кубики льда

Как готовить:

Помой ягоды клубники. Очисти их от «хвостиков».

Почисти бананы и нарежь их на небольшие кусочки.

Блендером или толкушкой для пюре разомни клубнику и бананы в однородную массу.

Залей смесь молоком и взбей миксером.

Разлей по стаканам, положи в каждый пару кубиков льда и подавай к столу.

Малиновый коктейль

Тебе понадобится:

500 г малины
400 г натурального йогурта
200 мл молока

Как готовить:

Помой малину, очисти ее от «хвостиков» и разомни толкушкой для пюре.

Добавь йогурт и молоко и взбей миксером.

Разлей по бокалам, соломинки укрась ягодами малины и подавай к столу.

Коктейль «Воздушное лакомство»

Тебе понадобится:

12 ст. л. фруктового сиропа (клюквенного, черничного, малинового, клубничного, можно из любого варенья)
300 г сливочного мороженого
6 стаканов газированной воды

Как готовить:

Налей в кастрюльку газированную воду, добавь сироп и мороженое.

Взбей все это миксером.

Разлей по бокалам и подавай к столу.

Мир моды

Открываем бабушкины сундуки, достаем старые платья, сарафаны, юбки, куски ткани. Все это пригодится для вечеринки-дефиле, ведь настоящий модельер может сделать шедевр из чего угодно! Приветствуются самые невероятные идеи! Придумайте необычные образы. Кого бы ты хотела сегодня сыграть? Американскую миллионершу? Всемирно известную певицу? Ведьму? Девушку-ковбоя? Ультрамодную даму? Суперагента?

Тебе понадобятся

Вдобавок к твоим собственным нарядам и к тому, что ты найдешь в старых шкафах, тебе понадобятся самые разные вещи: кружева и пояса, сумочки и туфли, украшения и ленты, шляпки и перчатки, шарфы и тесьма… А также лак для волос и ногтей, блестки для тела, косметика и, конечно, фантазия и изобретательность.

Как сделать бусы

Вырежи из старых иллюстрированных журналов или из цветной бумаги яркие полоски примерно одинаковой ширины. Возьми полоску, оберни один ее конец вокруг указательного пальца, намажь одну сторону клеем и обмотай вокруг пальца так, чтобы получилась небольшая трубочка. Сделай много таких разноцветных трубочек, нанижи их на нитку. У тебя получатся бусы или браслет.

На нитку с помощью иголки можно нанизывать сухие рожки и всякие макаронные изделия. Ну и, конечно, бусинки.

Головные уборы

Из желтой бумаги можно вырезать и склеить корону.

Остроконечная шляпа ведьмы делается так. Из тонкого цветного картона вырежи большой полукруг. Сверни его и склей край так, чтобы получился конус. Это будет тулья шляпы.

Возьми большую тарелку, положи ее на лист картона того же цвета и обведи синим карандашом. Затем внутрь нарисованного круга положи маленькую тарелку (или блюдце) и обведи ее желтым карандашом. Вырежи круг по синей линии, а затем отрежь внутреннюю часть круга по желтой линии. У тебя

получится картонный обруч. Это – поля шляпы. Надень их на конус как можно ниже. Затем синим карандашом проведи ровную линию вокруг конуса. Сними поля.

Возьми линейку и измерь расстояние от широкого края тульи до синей линии. Если оно больше 3 см, то отрежь лишнее. Затем по кругу вдоль всего широкого края сделай множество надрезов. У тебя будет на тулье бумажная «бахрома».

Поставь тулью на старую газету. Расправь бахрому так, чтобы она ни в коем случае не загнулась под шляпу. Намажь ее клеем. Надень на тулью поля и опусти их на «бахрому». Подожди, пока клей высохнет. Шляпа готова! Укрась ее звездочками из фольги или цветной бумаги.

По подиуму

А теперь пора превращаться в манекенщиц! Надеваем наряды, подбираем аксессуары – сумочки, украшения. Попроси подружек принести что-нибудь из дома – так у вас будет больше выбора. Макияж, прическа… Ничего не забыла? Тогда выходим на подиум.

Пусть кто-нибудь сыграет роль папарацци, который будет снимать модный показ на фотоаппарат или камеру. А потом из фотографий каждой участницы ты сделаешь для нее прикольный портфолио – на память о потрясающей вечеринке.

Объявляем войну скуке!

Бывает так, что ты не знаешь, чем занять гостей. Они могут стесняться друг друга или незнакомой обстановки, поэтому лучше иметь в запасе несколько веселых конкурсов, которые заставят всех надутых и испуганных ломак превратиться в нормальных мальчишек и девчонок.

Фанты

Возьми шапку и собери у всех гостей по одному небольшому предмету, например заколку, резинку, брелок, сережку, колечко – да все, что угодно. Теперь становись спиной к зрителям. Один из гостей по очереди достает предметы из шляпы, не называя их. А ты должна придумать для этого фанта смешное задание, которое он будет выполнять.

Портрет

Ты, как хозяйка дома, имеешь право попросить друзей о маленькой услуге. Раздай гостям листы бумаги и цветные карандаши. Пусть им по очереди завязывают глаза, и каждый по памяти нарисует твой автопортрет. Тот, у кого будет самый смешной рисунок, объявляется победителем.

В космосе

Объяви гостям, что каждый из них на космическом корабле летит открывать новую планету. Раздай разноцветные воздушные шары. Это и будут планеты. Пусть игроки надуют их. Чем больше получился шар, тем лучше. Затем гости цветными фломастерами рисуют на шариках как можно больше человеческих фигурок. Отведи на весь конкурс минуту и следи за временем по часам. Когда минута истечет, кричи: «Стоп!» Победителем объявляется тот, у кого самая большая «планета» и больше всего жителей на ней.

Веселый художник

Участвуют две команды из двух человек. Раздай всем игрокам орудия труда – лист бумаги и цветной карандаш или фломастер. Нужно изобразить какое-нибудь фантастическое животное. Пусть

два человека из противоположных команд рисуют переднюю часть зверя, а два других – заднюю. Им запрещено подглядывать и переговариваться друг с другом. На все про все дается 2 минуты. Потом игроки совмещают половинки рисунков. Выигрывает команда, у которой получился более симпатичный зверь.

Орлиный глаз

Пришло время проверить меткость и глазомер твоих гостей. Выбери несколько пар участников. Пусть они договорятся между собой, кто будет бросать, а кто ловить.

Игроки становятся на определенном расстоянии друг от друга, не очень далеко. Тем, кто будет ловить, прикрепляются на пояса консервные банки. «Метателям» раздается по десять крупных монет. Они должны попасть в банку. Их партнерам не разрешено двигаться с места, подходить ближе или дальше, оступаться. Но они могут по-своему помогать: вращать талией, выпячивать живот. Движения получаются очень смешными. Всем будет весело. Разумеется, чемпионами объявляется пара, которая сумеет набрать в банке больше всего монет.

Сказка

В эту игру можно сыграть только один раз. Ведущий выходит из комнаты. Остальные якобы загадывают сказку. Игрок возвращается и начинает задавать вопросы: «Это русская сказка?», «В ней есть ковер-самолет?» и т. д. А участники отвечают «да», «нет» или «неважно». Вскоре игрок начинает подозревать, что происходит какая-то чепуха. Из ответов игроков нельзя понять, о чем идет речь. Либо он этой сказки совсем не знает, либо… В конце концов он догадывается… Нет, не о том, какое название правильное, а о том, что его разыгрывают.

На самом деле участники договариваются о следующем: если вопрос заканчивается на согласную букву, они кричат нет, если на гласную, говорят да, а на «ь» или «й», все, как один, твердят: «Неважно».

Когда проходит минут пятнадцать, а игрок все еще ничего не понимает, ему обычно объясняют, в чем дело.

Переход через реку с пираньями

С помощью двух веревочек обозначь границы тропической реки. Разбей гостей на две команды. Их задача – быстро переправиться через реку с наименьшими потерями. Выдай

участникам по два альбомных листа. Это камни, по которым они будут перебираться через реку. Осторожно! В воде водятся пираньи! Поэтому ни в коем случае нельзя заступать за лист: прожорливые рыбы тут же тебя покусают. Двигаться нужно так: кладешь лист бумаги, становишься на него одной ногой, следом кладешь второй, наступаешь на него второй ногой. Из-под первой ноги вынимаешь лист и перекладываешь его вперед. Потеряешь равновесие и свалишься в воду, считай, что пираньи тебя съели. Чтобы на реке не создалась пробка, одновременно на ней могут находиться только два игрока из разных команд. Следующий участник начинает переправу, как только предыдущий игрок из его команды достигает противоположного берега.

Игра идет на время. За 3 минуты вся команда должна переправиться через реку. Выигрывает та, которая сделает это быстрее и с наименьшими потерями.

Лечение покусанных пираньями

А теперь пора лечить раненых. Игроки команд сами выбирают докторов. Раздай докторам бинты – рулоны туалетной бумаги. За две минуты каждый из них должен обмотать бумагой раненого с ног до головы. Их задача не порвать бумагу и полностью использовать весь рулон.

Крокодил

Непонятно, почему эту игру называют именно так, но суть ее состоит в следующем. Играющие делятся на две команды. По жребию одна из команд должна водить. Она загадывает слово, стараясь придумать наиболее сложное, например: день, тишина, реклама.

Противоположная команда выбирает игрока, и ему на ухо сообщают загаданное слово. Он должен жестами и мимикой показать это слово, а игроки его команды говорят, что они поняли из его пантомимы. Ему нельзя ничего произносить и даже отвечать да или нет. Он только кивает или качает головой. Если команда угадывает слово, она получает очко. Выигрывает та, которая набирает больше очков. Так можно играть, пока не надоест.

Гадание

В эту игру хорошо играть в новогодние каникулы. Выбери несколько четверостиший или двустиший из известных (и не

очень) стихотворений. Они должны быть похожи на предсказания. Например, строки из Пушкина: «В день уныния, смирись: день веселья, верь, настанет».

Напиши их на листочках и сложи бумажки. Когда соберутся гости, наполни таз водой. С помощью скотча прикрепи по краям таза бумажки, возьми свечку-таблетку (круглую маленькую свечку в алюминиевом подсвечнике, которая держится на воде), зажги ее и опусти на воду. Пусть один из гостей подует на нее, но осторожно, чтобы огонь не погас. К какой записке свечка подплывет, ту и разворачивай. Бывает, что свечка подплывает сразу к двум бумажкам. Тогда нужно взять ту, которую она опалит.

Таким образом каждый получит предсказание на будущий год. Гости должны по очереди отправлять свечку в плавание.

Знаменитая личность

К игре нужно готовиться заранее. Выбери известного человека или персонаж из книги. Составь его подробную характеристику, опиши его внешний вид, предпочтения, вкусы, привычки. Например, ты выбрала Печорина из «Героя нашего времени» и сделала такие записи: «Славный был малый… только немножко странен… Ведь, например, в дождик, в холод целый день на охоте; все иззябнут, устанут – а ему ничего. А другой раз сидит у себя в комнате, ветер пахнет, уверяет, что простудился; ставнем стукнет, он вздрогнет и побледнеет; а при мне ходил на кабана один на один; бывало, по целым часам слова не добьешься, зато уж иногда как начнет рассказывать, так животики надорвешь со смеха…»

Возьми 15 листочков. Напиши на каждом одно или два предложения. Заверни бумажки. Гости будут вытаскивать по одной и делать предположения, кем может быть этот персонаж. Чем больше вариантов, тем интереснее. Твои характеристики должны быть загадочными и немного запутать гостей. Допустим, человек, которого ты загадал, носит очки. Это может быть и Гарри Поттер, и известный актер в одной из своих ролей, и ваш директор школы.

Ассоциации

Один из игроков по жребию выбирается ведущим. Он выходит из комнаты. Остальные загадывают человека, которого все хорошо знают – хоть президента России, знаменитого актера или школьную учительницу. Потом зовут ведущего, и он начинает

задавать игрокам вопросы: «С каким растением ассоциируется этот человек? На какое животное он похож? Какой цвет ему больше подходит?» – и т. д. Он имеет право придумывать самые невероятные вопросы: «Какой автомобиль (обувь, планету) он тебе напоминает?»

Но все должно быть построено на ассоциациях. Совсем не обязательно, что владелец «Вольво» ассоциируется именно с этой маркой машины. Бывает, что он напоминает кому-то «Жигули».

Один и тот же человек вызывает разные ощущения у людей. Для тебя он – ромашка, а для твоей подруги – одуванчик. Ведущему предстоит разобраться во всех этих сложностях и понять, о ком все-таки идет речь. Когда он считает, что догадался, то называет имя человека.

Если он ошибся, то может продолжать задавать вопросы. У него есть три попытки, после чего он объявляется проигравшим и идет водить заново. Когда он выигрывает, то сам выбирает нового ведущего.

Лотерея

Купи для своих гостей маленькие и симпатичные подарки: крохотную свечку, заколку, брелок, блокнот, магнит, сувенир. Упакуй их в бумагу. Над полом, на уровне плеч, привяжи веревку, а на веревку, на нитках, подвесь подарки.

Каждому гостю по очереди завязывай глаза, покрути его вокруг, дай ему ножницы и направь к веревке. Он должен нащупать и отрезать подарок.

Гонки

Приготовь трубочки для коктейлей и скомкай бумажные шарики. Расставь на столе бокалы таким образом, чтобы получились две извилистые трассы одинаковой длины. После того как ты объявила: «На старт, внимание, марш!» – игроки должны, дуя через трубочки, провести свои шарики по дороге между препятствиями. Кто сделает это первым, тот и становится победителем.

Походка

Тебе понадобится много свободного пространства. Итак, несколько человек начинают двигаться по кругу. Первый пусть идет своей обычной походкой, второй – слегка ее утрирует, третий подмечает какую-нибудь особенность в походке второго и

тоже утрирует ее. В конце концов, первый человек видит свою манеру двигаться совершенно искаженной. Это очень забавно. Потом можно меняться местами и самим придумать смешную осанку, жестикуляцию и манеру ходить.

Близнецы

Выбери двух смелых человек, лучше закадычных подруг, которые всегда всюду ходят вместе. Скажи: «А сейчас мы проведем небольшой конкурс на взаимопонимание». Дай им зашнурованную кроссовку. Лучше даже, чтобы одна из девчонок надела его на ногу: так будет удобнее. Подруги обхватывают друг друга за талию, а свободными руками пытаются сначала развязать шнурок и вынуть его из кроссовки, а потом снова зашнуровать обувь и завязать бантик. Ну что, слабо?

Звукорежиссер

У тебя есть возможность сделать запись голоса или каких-то звуков на пленку? Если да, то отлично! Тогда ты сможешь устроить эту веселую игру. Запиши звук сливаемой воды в унитазе, шипение масла на сковороде, удар резинового мяча об пол, звуки шагов нескольких человек (такие, которые сильно отличаются друг от друга), шелест страниц, шуршание листьев – все, что придумаешь. Хорошо, если звуки будут необычными и трудно определимыми.

Игроки попытаются угадать, что они слышат. Одно из условий игры – чтобы ответы были веселыми и остроумными.

Новый гардероб

У тебя обязательно найдется в доме несколько старых смешных вещей, которые уже никто не носит: твоя детская кофточка, калоши, папины шорты, дедушкина шапка, пышный бант на голову. Чем смешнее и страшнее на вид будет вещь (но не грязная, конечно), тем лучше. Сложи все предметы в коробку или непрозрачный пакет. Объяви гостям, что, поскольку сегодня все-таки как-никак праздник, пришла пора сменить гардероб и надеть что-то более модное и стильное.

Пусть они по очереди достают предметы из коробки и тут же надевают их. Они должны проходить в них, не снимая, хотя бы минут пятнадцать. Смех и позитивные эмоции гарантированы!

Идем на пикник!

Скоро у тебя день рождения, придут твои друзья… Наконец-то наступила хорошая погода, а в душных комнатах сидеть так не хочется! И тогда у тебя возникает отличная идея: а почему бы вам всем не отправиться на пикник?

Хорошо бы поехать в лес, но не всегда есть такая возможность. Да и в городском парке можно неплохо провести время. Главное, не забыть взять с собой самое важное.

Что взять с собой

Пластиковые тарелки, стаканчики, вилки и ложки.

То, на чем вы будете сидеть, – покрывала, одеяла или пледы.

Бумажные салфетки, как обычные, так и влажные: они очень пригодятся, особенно если поблизости не будет воды.

Бумажную скатерть или лучше клеенку.

Несколько ножей и небольшую разделочную доску.

Спички.

Мешки для мусора.

Ну и, конечно, еду и напитки.

Еда и напитки

Для пикника подойдут простые блюда: жареное мясо, пара салатов, бутерброды, сэндвичи. Возьми с собой также фрукты: яблоки, груши, виноград, нектарин, сливы. И овощи: сладкий болгарский перец, помидоры, огурцы. Сыр, паштеты и крекеры тоже не будут лишними.

Не стоит брать с собой газировку. Во-первых, в жару ты вряд ли сможешь утолить ею жажду, а во-вторых, она быстро нагреется и даст обильную пену.

Лучше возьми с собой пакеты с соком и хотя бы одну бутылку минеральной негазированной воды – обязательно пригодится.

Приготовь и разлей в бутылки холодный чай или компот (рецепты ты найдешь на с. 196–197).

Развлечения

Возьми с собой мячи, ракетки и воланчики для бадминтона. Есть много интересных командных игр. Одна из них называется «Тише едешь – дальше будешь».

На земле чертится линия – это будет старт. На довольно большом расстоянии от старта обозначается финиш. Здесь будет стоять ведущий. Все остальные игроки начинают со старта. Ведущий поворачивается к ним спиной и громко произносит фразу: «Тише едешь – дальше будешь. Стоп!» Пока он это говорит, игроки должны продвинуться как можно ближе к финишу. Они могут идти медленно или бежать – неважно. А ведущий имеет право произносить фразу очень быстро или, наоборот, медленно – как ему заблагорассудится. Но как только он скажет: «Стоп!» – и обернется, игроки должны замереть и не двигаться. Задача ведущего – заставить хоть одного из них пошевелиться. Ему запрещено трогать их, щекотать, зато ему разрешено смешить: строить рожи, рассказывать смешные истории и анекдоты – словом, сделать все, чтобы человек хотя бы улыбнулся. Тот, кто пошевелится, вновь отправляется на старт. А ведущий возвращается к финишу и продолжает водить дальше. Задача игроков – достигнуть финиша и коснуться ведущего, прежде чем он закончит говорить фразу: «Тише едешь – дальше будешь. Стоп!» Тот, кому это удалось, сам становится ведущим, и игра начинается сначала.

Подари мне, подари…

Подарки любят все. Это очень приятно, когда тебе что-нибудь дарят. Но что делать, если подарок тебе не понравился? Опять мягкая игрушка, которая будет пылиться на полках, или статуэтка, которых и так девать некуда.

Без обид

Стоит ли обижать людей, которые заботятся о тебе и хотят сделать что-то приятное? Лучше постараться вести себя вежливо и вознаградить человека за его старание. Вот несколько советов, как это сделать:

Прими подарок от гостя и улыбнись.

Поблагодари.

Разверни и рассмотри подарок.

Поблагодари еще раз.

Похвали в подарке какую-нибудь особенность (классный у куклы бантик!).

Поставь подарок рядом с остальными на специально приготовленном для этого столике.

Отправляясь за подарками

Покупая подарки, думай не о том, что бы хотела получить сама, а о том, что может понравиться человеку, которому ты это даришь. Хорошо бы знать его вкусы и предпочтения, чем он увлекается, а что терпеть не может. Если ты пока плохо знакома с человеком, попробуй подобрать для него подарок по другому принципу. Например, у него дома есть кошка. В таком случае, купи какую-нибудь книгу о кошках или необходимую вещь для домашнего питомца (не корм, конечно). Допустим, он (или она) разводит дома цветы. Тогда преподнеси красивый горшок, вазу или комнатное растение.

Помни, что самый приятный подарок – это тот, про который человек, получивший его, может сказать: «Это именно то, что мне нужно!»

Открытка

Большие, яркие открытки, которые продаются сейчас в магазинах, могут быть хорошим подарком или дополнением к

основному сюрпризу. А как насчет открытки, сделанной своими руками?

Возьми подходящий по размеру лист картона, сложи его пополам. Вырежи кусочки фотографий из какого-нибудь иллюстрированного журнала и сделай из них смешной коллаж или наклей сухие листья, стебли и цветы, кусочки кружева, ленточки, засушенных бабочек. Нарисуй узоры, прикрепи фотографию именинника – подойдут самые разные идеи, лишь бы интересно смотрелось. Не забудь сделать красивую поздравительную надпись.

Одежка для подарка

Получать подарки приятно всем, но. когда они к тому же красиво оформлены, приятно вдвойне.

Возьми небольшую коробку, куда будешь складывать красивую цветную и упаковочную бумагу, фольгу, ленточки, бумажные цветы и скотч. Все это обязательно пригодится. Если у тебя не будет ни денег, ни времени, чтобы купить упаковку, содержимое такой коробки будет как нельзя кстати.

Необычная вечеринка

Ты любишь кино? Хочешь почувствовать себя голливудской звездой? Тогда за дело! Пригласи подруг на киновечеринку. И не думай, что вы будете валяться на диване и смотреть DVD. Гораздо круче самим стать актрисами и режиссерами.

Оформление

На входе в комнату повесь плакат, где крупными яркими буквами будет написано: «Мосфильм» или «HOLYWOOD» (придумай свое название киностудии). Стены укрась постерами и фотографиями знаменитостей. Приготовь вещи, которые можно будет использовать для костюмов, например юбки, шляпки, платья, перчатки, куски ткани и кружев – словом, все, что найдется в доме и что родители разрешат взять для «съемок».

Набор актеров

Сегодня ты – главный продюсер и производишь набор актеров, режиссеров и выбираешь сценарий. Заранее подготовь список из нескольких известных фильмов, которые, как ты думаешь, любят твои гости. Можешь также сделать бейджики с именами популярных актеров (ты ведь наверняка знаешь, какие актеры и актрисы нравятся твоим друзьям). Когда будут приходить гости, вручай каждому один из бейджиков с условием, что он (или она) должен прикрепить его на одежду. Пусть вживаются в роли знаменитостей!

Съемочная группа

Итак, все в сборе, пришла пора выбрать сценарий. Определитесь, в каком жанре будет ваш фильм: комедия, трагедия, мелодрама, триллер, ужастик, боевик. Снимать можно все, что угодно, хоть «Три поросенка». Например, сделайте из него три фильма в разных жанрах: ужастик, боевик и мелодраму. В любом случае будет смешно и интересно. Выберите, кто будет играть главные роли, кто станет оператором (это должен быть человек, умеющий обращаться с камерой или цифровым фотоаппаратом). Вам также пригодится звукорежиссер. В нужный момент он будет включать запись музыки или звуковых эффектов: вой волка, клацанье зубов, потрескивание дров в печке, хрюканье

поросят. Заранее приготовь хоть какие-то записи, чтобы потом не тратить на это время. Чем необычнее будут звуки, тем веселее.

А если нет ни камеры, ни фотоаппарата

Есть еще один очень веселый вариант голливудской вечеринки. Представьте, что вы снимаете фильм совместно с несколькими иностранными кинокомпаниями. Ты – главный режиссер. Для съемок тебе понадобится пять человек. Сначала выбери сценариста. Это должен быть человек с хорошей фантазией, который сумеет быстро придумать историю. За пять минут ему необходимо сочинить короткий сценарий для двух актеров. Там обязательно должен быть какой-то конфликт (двое влюбленных ссорятся, встретились двое врагов и т. д.), действие (чтобы актерам было, что играть) и по две реплики для каждого персонажа.

Затем ты выбираешь двух актеров и сообщаешь им, что они приехали из разных стран, например, один из Бразилии, а другой из Германии, говорят на разных языках и друг друга не понимают. И отправляешь их в коридор на некоторое время.

Следующий этап – выбор переводчиков. Ответственное дело. Ведь их задача – перевести актерам сценарий и объяснить, чего хочет режиссер. Но вот и переводчики найдены. Теперь сценарист может рассказать свою задумку. Режиссер делает какие-то дополнения по тексту, по характеру героев, по тому, как они должны себя вести, двигаться по сцене. Переводчики выслушивают все это и запоминают.

Затем из коридора приглашаются актеры, и переводчики, ни слова не произнося по-русски, на «немецком» и «бразильском» языках (сами должны сочинить «иностранные» слова) повторяют им то, что минуту назад слышали от сценариста и режиссера. По жестам, мимике и словам актеры пытаются угадать, чего же от них хотят.

И вот первая репетиция. Каждый актер играет то, что он понял из объяснений своего переводчика. На сцене происходит полная чепуха, но зато всем очень весело. Когда представление закончилось, режиссер предлагает актерам по-русски рассказать то, что они сейчас играли. Все снова умирают от смеха, выслушивая две оригинальные версии происходящего. Один режиссер негодует! Ему во что бы то ни стало нужно снять хороший фильм. Он вновь обращается к переводчикам и просит их разъяснить ошибки. Те снова говорят с актерами на «иностранных» языках. Затем сценарий проигрывают повторно, но с новыми, не менее смешными ошибками. В конце концов

режиссер все-таки рассказывает актерам, что задумал сценарист.

Вручение Оскара

После показа фильма организуй церемонию вручения Оскара. Придумай забавные номинации:

за душещипательные рыдания

за искусное подражание голосу поросенка

за самую зверскую улыбку

за самый энергичный бег по сцене

за интересную мимику

Призами могут быть конфеты, игрушки, сувениры.

Раздел девятый.
Таинственный язык судьбы

Гороскоп

Говорят, судьба человека начертана на небесах… Нужно только взять бинокль и внимательно посмотреть на звезды, и они сами расскажут о том, что тебя ждет.

Уже в эпоху неолита (это было несколько миллионов лет назад) существовали гороскопы. Вспомни древние цивилизации: Египет, Месопотамия, Греция… С тех пор было составлено столько гороскопов, что девяти самых долгих жизней не хватит, чтобы их перечитать, однако интерес к ним за это время не угас.

Как ты, наверное, знаешь, два самых популярных гороскопа сейчас – это китайский и зодиакальный.

В Китае люди поклоняются двенадцати священным животным, обращаются к ним со своими просьбами и нуждами. По преданию, Будда перед смертью созвал всех животных, чтобы попрощаться с ними. Однако пришли к нему только двенадцать. Тогда Будда благословил их и каждому подарил один год правления. С тех пор животные стали царствовать на земле и помогать людям. Последовательность правления определил сам Будда. Крыса, Бык, Тигр, Кролик, Дракон, Змея, Лошадь, Овца, Обезьяна, Петух, Собака, Кабан – именно в таком порядке приходили животные к Просветленному.

Зодиакальный гороскоп отличается от китайского. Астрологи и другие корифеи по части астрального считают, что если знать число и месяц рождения человека, то можно определить и его характер, и судьбу, и даже самочувствие человека.

Овен
21 марта – 20 апреля

Овны – личности яркие, заметные, оригинальные. В любой компании они на виду. А иначе и быть не может: их изобретательность, авантюризм, нескончаемый поток гениальных идей, импульсивность не дают покоя окружающим. Этот знак зодиака наиболее точно характеризуют слова «стремительность и непостоянство». Сегодня Овны великодушны, добросердечны, готовы совершить любые подвиги и простить самые страшные ошибки и обиды, завтра они подобны разъяренным тиграм, и к ним лучше не подходить.

Овны умеют взять себя в руки, а волю – в кулак и, преодолевая все препятствия, двигаться к цели. Ни плохое самочувствие, ни нестерпимая боль не заставят Овна сидеть на

месте или доверить свою работу другому человеку: он твердо уверен в том, что его дело никто не сможет сделать лучше его.

Управляющая планета: Марс

Стихия: огонь

Профессиональные сферы деятельности: ветеринария, милиция, музыка, скульптура, стоматология, хирургия

Знаменитые люди, родившиеся под знаком Овна

Актеры: Анастасия Заворотнюк, Эдди Мерфи

Композиторы: И.-С. Бах, Г. Брегович, С. В. Рахманинов

Писатели, поэты: Н. В. Гоголь, Б. Н. Стругацкий

Режиссеры: Акира Куросава, Андрей Тарковский

Художники: Леонардо да Винчи, Рафаэль

Телец
21 апреля – 20 мая

Телец в мифологии древних восточных народов (египтян, персов) символизировал богатство, плодородие, довольство, спокойствие, постоянство. Эти люди практичны, умеренны, восприимчивы, обаятельны и умны. На них всегда можно положиться.

Тельцы привыкли исполнять обещания и не подводить друзей и знакомых. Порою они бывают невыносимыми: их консерватизм, размеренность, привычка четко следовать установленному режиму могут свести с ума. Тельцы очень терпеливы, и все-таки не стоит испытывать на прочность это качество! В гневе они ужасны! Но обычное состояние Тельцов миролюбивое и дружелюбное. Они во всем стремятся достичь гармонии. Решения принимают не с бухты-барахты, а тщательно все продумав, хотя могут и совершить внезапный поступок.

Управляющая планета: Венера

Стихия: земля

Профессиональные сферы деятельности: архитектура, дизайн, кулинария, литература, педагогика, режиссура, сельское хозяйство, эстрада

Знаменитые люди, родившиеся под знаком Тельца

Актеры: Джордж Клуни, Гоша Куценко, Ума Турман

Композиторы: С. С. Прокофьев, П. И. Чайковский

Писатели, поэты: И. А. Ефремов, В. Шекспир

Режиссеры: Федор Бондарчук, Ларс фон Триер

Художники: Александр Бенуа, Сальвадор Дали

Близнецы
21 мая – 20 июня

Сам черт голову сломит, если захочет разобраться в мыслях и поступках Близнецов. Их жизнь – сплошное противоречие. Они часто сомневаются, переживают, а решения принимают после долгих, мучительных размышлений. Очень ранимы, не терпят критики, обидчивы, болезненно чувствительны, в то же время добры и отзывчивы. Близнецы всегда готовы прийти на помощь.

Они обаятельны, остроумны, находчивы, любят риск и веселье. Люди этого знака поражают окружающих оригинальностью и даже некоторой экстравагантностью мышления. Близнецы очень разговорчивы, они умеют вести спор, в их устах даже самые нелепые, абсурдные высказывания звучат весьма убедительно. О таких людях ходят самые невероятные слухи, причем они сами могут их пустить.

Управляющая планета: Меркурий

Стихия: воздух

Профессиональные сферы деятельности: все формы литературного творчества, журналистика, лингвистика, политика, радио, реклама, театр, телевидение, физика, химия, электроника

Знаменитые люди, родившиеся под знаком Близнецов

Актеры: Джонни Депп, Николь Кидман, Натали Портман

Композиторы: Р. Вагнер, Р. Шуман

Писатели, поэты: А. Конан Дойль, А. С. Пушкин

Режиссеры: Александр Сокуров

Художники: Диего Веласкес, Поль Гоген

Рак
21 июня – 21 июля

Домашний, отзывчивый, заботливый, надежный… Нет, это не описание идеального героя из любовного романа или телесериала, это вполне реальный Рак. Представьте, и такие люди в жизни встречаются, точнее, только такие Раки и бывают, по словам астрологов. Этот знак очень консервативный: он бережно хранит старые традиции.

Раки очень мечтательны и простодушны до наивности – не обижайте Раков! В свободное время люди этого знака зодиака придумывают себе разные полезные занятия. Одно из самых любимых – самокопание. Без него Раки жить не могут! Мучительно, в сомнениях, со скрипом, с переживаниями Раки принимают решения, часто оглядываются назад: а вдруг что-нибудь изменится?

Управляющая планета: Луна

Стихия: вода

Профессиональные сферы деятельности: акушерство,

бизнес, детская психология, животноводство, медицина, навигация, психиатрия, садоводство

Знаменитые люди, родившиеся под знаком Рака

Актеры: Наталья Варлей, Том Круз, Сильвестр Сталлоне

Композиторы: К. Глюк, Г. Малер

Писатели, поэты: А. А. Ахматова, Э. Хеменгуэй

Режиссеры: Ингвар Бергман

Художники: Рембрандт, Рубенс

Лев
22 июля – 21 августа

Об этом знаке с древности говорят с трепетом. Так уж повелось: раз лев, то непременно царь… То есть лидер – в семье, в коллективе, в дружеской компании. Однако не стоит забывать, что у любого правила есть исключения

Львы добры, благородны, умны и великодушны. Конечно, они любят быть в центре внимания, но не стремятся к этому. Природная одаренность (в разных сферах) отличает Львов среди других людей. Некоторые Львы, по старинке, стремятся к лидерству, и у них неплохо получается! Они занимаются предпринимательством или политикой, зарабатывают бешеные деньги и с легкостью с ними расстаются. Окружающим невдомек, что эти успешные люди очень ранимы и мнительны.

Управляющая планета: Солнце

Стихия: огонь

Профессиональные сферы деятельности: актерское мастерство, декораторское искусство, политика, шоу-бизнес, ювелирное мастерство

Знаменитые люди, родившиеся под знаком Льва

Актеры: Дженифер Лопес, Пьер Ришар, Олег Табаков

Композиторы: Луи Армстронг, Клод Дебюсси

Писатели, поэты: Александр Дюма (отец), Джоан Роулинг

Режиссеры: Стенли Кубрик, Альфред Хичкок

Художники: И. К. Айвазовский, Тициан

Дева
22 августа – 21 сентября

Люди этого знака всегда стремятся к совершенству. Они умны, любят глубоко и обстоятельно вникать в суть дела.

В этом знаке уживаются самые противоречивые черты (что, кстати, не противоречит человеческой природе). С одной стороны, деловитость, организованность, внимательность,

проницательность, чистоплотность (во всем), ответственность (это клинический случай: Девы всё и всегда делают ответственно). А с другой стороны, рассеянность, мечтательность и простодушие. Эти люди одарены, они добиваются успеха во многих областях. У Дев универсальное мышление: они умеют обобщать факты из самых разных областей, в их голове легко уживаются таблица Д. И. Менделеева и партитура «Реквиема» В.А. Моцарта.

Управляющая планета: Меркурий

Стихия: земля

Профессиональные сферы деятельности: ветеринария, дизайн, лингвистика, литература, медицина, юриспруденция, фармацевтика, химия

Знаменитые люди, родившиеся под знаком Девы

Актеры: Ричард Гир, Софи Лорен, Фаина Раневская

Композиторы: А. Дворжак, Л. Керубини

Писатели, поэты: И.-В. Гете, Х. Кортасар, Л. Н. Толстой

Режиссеры: Георгий Данелия

Художники: И. С. Глазунов, И. И. Левитан

Весы
22 сентября – 22 октября

Мисс элегантность, само очарование и совершенство. Мера во всем – не только главный принцип, но и необходимое условие жизни, как воздух или вода. Творческие, эмоциональные, любознательные натуры. Они интересуются всем и сразу, поэтому их знания, хотя и разносторонни, но поверхностны.

Весы не переносят одиночества, им нужны друзья и общение. У этого знака много знакомых. Любят путешествовать. К ним часто приходят гости, а на дне рождения у Весов можно встретить людей самых разных профессий: от маляра до космонавта.

Весы боятся ответственности, они готовы многое сделать, лишь бы не отвечать перед руководством, поэтому часто люди этого знака становятся либо безупречными исполнителями, либо…большими начальниками.

Управляющая планета: Венера

Стихия: воздух

Профессиональные сферы деятельности: авиация, антиквариат, все виды искусства, педагогика, социология, точные науки, юриспруденция

Знаменитые люди, родившиеся под знаком Весов

Актеры: Сергей Безруков, Жан-Клод Ван Дамм

Композиторы: Дж. Верди, Ф. Лист, Д. Д. Шостакович

Писатели, поэты: М. Ю. Лермонтов, О. Уайльд
Режиссеры: Микеланджело Антониони, Робер Брессон
Художники: Ватто, Н. Рерих, Тинторетто

Скорпион
23 октября – 21 ноября

Скорпион – символ избранности, власти и коварства. Ум, практичность, прозорливость, талант – качества, свойственные людям этого знака.

Люди страстей, не знающие меры, они часто попадают в авантюрные истории, не боятся рисковать. Очень ответственны. К коллегам проявляют терпение, снисходительно относятся к ошибкам, но до тех пор, пока не возникают серьезные проблемы или конфликты. В такой ситуации лучше не попадаться к ним на глаза, иначе они припомнят вам все грехи человечества! Когда пожар потушен, вы снова увидите приветливого, деликатного, спокойного, безобидного скорпиона, который готов оказать вам помощь в любой момент. Если на работе люди этого знака проявляют эмоции только в крайних случаях и, как правило, они очень сдержанны, но дома Скорпионы могут быть невыносимыми!

Управляющие планеты: Марс и Плутон

Стихия: вода

Профессиональные сферы деятельности: детективно-сыскная деятельность, медицина, навигация, разведка, служба в армии, химия, шпионаж

Знаменитые люди, родившиеся под знаком Скорпиона
Актеры: Дэнни де Вито, Рина Зеленая, Джулия Робертс
Композиторы: Никколо Паганини, А. Г. Рубинштейн
Писатели, поэты: Ф. М. Достоевский, Астрид Линдгрен
Режиссеры: Лукино Висконти, Франсуа Озон, Эльдар Рязанов
Художники: В. В. Верещагин, Клод Моне, Пабло Пикассо

Стрелец
22 ноября – 20 декабря

Благородный, мечтательный рыцарь. Стрельцы помогают друзьям и знакомым, стремятся спасти мир от всепоглощающего зла. Честные, искренние люди, увлеченные светлыми идеями, они переоценивают свои силы, поэтому им очень сложно достигнуть намеченной цели, реализовать планы. Не любят суеты, но также терпеть не могут рутинную работу. Стрельцы не умеют лицемерить, открыто высказывают свое мнение, чем раздражают и огорчают окружающих – уж очень точны и бескомпромиссны их

слова.

Впечатлительны, вспыльчивы, темпераментны. Любят путешествовать, читать, учиться, начинать дело с нуля. Очень энергичны, но не донимают ни коллег, ни друзей своими грандиозными планами. Скорее они предпочитают шокировать людей результатом.

Управляющая планета: Юпитер

Стихия: огонь

Профессиональные сферы деятельности: бизнес, журналистика, кулинария, лингвистика, медицина, музыка, политика, спорт, юриспруденция

Знаменитые люди, родившиеся под знаком Стрельца

Актеры: Брюс Ли, Юрий Никулин, Брэд Питт

Композиторы: Г. Берлиоз, Г. В. Свиридов, А. Шнитке

Писатели, поэты: Дж. Свифт, А. И. Солженицын, М. Твен

Режиссеры: Вуди Аллен, Уолт Дисней, Ален Рене

Художники: В. В. Кандинский, К. А. Коровин, Э. Мунк

Козерог
21 декабря – 20 января

Одни утверждают, что люди этого знака коварны, расчетливы и практичны, главная их цель – карьерный рост и высокое положение в обществе. Другие считают Козерога упрямым, целеустремленным, трудоспособным. Коварство и практичность несвойственны этому знаку. Напротив, он часто увлекается и за работой забывает обо всем.

Козероги любят жизнь, могут совершать легкомысленные поступки, активны и энергичны. Многие очень организованны и никогда не опаздывают, но есть и исключения.

Все Козероги стараются достигнуть своей цели. Одни идут к ней постепенно, другие предпочитают долго ничего не делать, а потом работать день и ночь, в авральном режиме.

Управляющая планета: Сатурн

Стихия: земля

Профессиональные сферы деятельности: антиквариат, банковское дело, искусство, коммерция, политика, спорт, фармацевтика

Знаменитые люди, родившиеся под знаком Козерога

Актеры: Жерар Депардье, Адриано Челентано

Композиторы: М. А. Балакирев, А. В. Скрябин

Писатели, поэты: Ж.-Б. Мольер, Дж.-Р.-Р. Толкин

Режиссеры: Дэвид Линч, Сергей Параджанов

Художники: А. Матисс, П. Сезанн

Водолей
21 января – 18 февраля

Водолею сделать открытие – раз плюнуть, это у него получается само собой. Быстро увлекаются, могут все свое время посвящать работе, но, если они разочаруются или утратят интерес, никакая сила не заставит их вернуться к начатому делу.

Люди этого знака предпочитают созерцание активным действиям. Умны, глубоко и обстоятельно изучают волнующую их тему. Приветливы, общительны, простодушны, но могут быть подозрительными, обидчивыми, злопамятными. Требовательны как к себе, так и к окружающим. Могут рискнуть, впутаться в авантюру, но не любят бросать вызов судьбе, неазартны. Стараются сохранить традиции в семье и очень переживают, когда что-то не получается, как у бабушки, или нарушается привычный ход событий. Романтичны и мечтательны.

Управляющая планета: Уран

Стихия: воздух

Профессиональные сферы деятельности: авиация, автогонки, археология, астрология, медицина, менеджмент, психология, социология

Знаменитые люди, родившиеся под знаком Водолея

Актеры: Игорь Бочкин, Любовь Орлова

Композиторы: В.-А. Моцарт, Ф. Шуберт

Писатели, поэты: Дж. Байрон, Жюль Верн

Режиссеры: Джим Джармуш, Андрей Звягинцев

Художники: В. И. Суриков, И. И. Шишкин

Рыбы
19 февраля – 20 марта

Восприимчивые, чуткие, ранимые люди. Они стараются все вокруг себя гармонизировать, украсить. Их квартира, рабочее место подобны лавке сказочника: много странных, причудливых предметов, которые не только не загромождают пространство, но и радуют глаз.

Рыбы умеют делать подарки просто так. В трудную минуту люди этого знака утешат и помогут. У них хороший вкус. Неэгоистичны, остроумны, жизнерадостны. Рыбы с легкостью могут овладеть двумя совершенно разными профессиями и в каждой добиться успеха. Щедрые люди, часто занимаются благотворительностью. Талантливы, но многие не посвящают себя искусству, а все силы отдают семье, друзьям и знакомым. Любят жизнь, к неприятностям и неудачам стараются относиться по-

философски, не унывают, много работают.

Управляющие планеты: Юпитер и Нептун

Стихия: вода

Профессиональные сферы деятельности: астрономия, искусство, криминалистика, мореплавание, психиатрия, таможня

Знаменитые люди, родившиеся под знаком Рыб

Актеры: Андрей Миронов, Олег Янковский

Композиторы: А. Вивальди, И. Штраус

Писатели, поэты: Гарсиа Маркес, Дж. Стейнбек

Режиссеры: Бернардо Бертолуччи, Люк Бессон

Художники: М. А. Врубель, Микеланджело Буонаротти

Гороскоп индейцев

Представь себе, что за многие тысячи километров от России на плавучих островах живут племена индейцев. Они, так же как их предки, пасут лам, вяжут яркие, красивые пончо и поклоняются животным.

Кстати, если тебе придет в голову посетить потомков великих ирокезов, не стесняйся и приезжай в гости. Тебя угостят сладкой кукурузой, соленой рыбой, вареной картошкой.

Животные – боги

Одним из древнейших верований считается тотемизм. Первобытный человек поклонялся животным, воспринимал их как богов, восхищался их сверхъестественной, как ему казалось, силой. Многие племена выбирали среди животных покровителя (тотем) и называли себя его именем. Упоминания об этом можно найти в мифах разных народов.

Древние индейцы также верили в божественное происхождение животных и священную связь между ними и человеком. Не только у каждого человека, но и у племени был свой покровитель. Он оберегал людей от бед и наделял их своей силой. Индейцы считали, что человек должен обладать лучшими качествами божества, и презирали того, кто не желает ему подражать. С любыми нуждами и вопросами племя обращалось к своему покровителю. Жрец гадал, совершал обряды, произносил заклинания, чтобы узнать его волю. Люди должны следовать воле священного животного, исполнять все его приказания, тогда оно будет помогать им. Если не прислушаться к голосу тотема, можно обречь свой род на страдание: ведь его проклянет божество!

Хочешь узнать, кто из зверей, по мнению индейцев, твой священный покровитель? Наверное, интересно познакомиться с ним лично, наладить на всякий случай отношения, задать ему пару вопросов (а вдруг поможет)?

Племя черепахи

По гороскопу древних индейцев, к племени черепахи относятся три личных тотема: бобер, бурый медведь, белый гусь. Стихия племени – земля.

Личные тотемы:

Бобер (с 20 апреля по 20 мая)

Бурый медведь (с 22 августа по 21 сентября)
Белый гусь (с 22 декабря по 19 января)

Вся правда о черепахах

По представлениям индейцев черепаха и земля взаимосвязаны: священное животное и стихия олицетворяют прочность, универсальность, несокрушимость как земной, так и вечной жизни.

В мифах ирокезских племен о сотворении мира рассказывается о том, как однажды с неба свалилась прабабка человечества. В это время не было суши, только огромный необъятный океан заполнял все пространство. Поймали прародительницу рода человеческого четверо священных животных: бобер, выдра, ондатра и черепаха (как раз на ее панцирь и приземлилась бабушка). Одно из животных нырнуло на дно, достало немного ила и земли и положило их на панцирь. Прародительница сделала из этой земли сушу.

Интересно, что в мифологии других народов (китайской, например) черепаха стала символом материального мира, медлительности, бездействия. Но древние индейцы почитали черепаху как мудрое, целеустремленное, спокойное, уверенное в себе животное. Она долго живет и многое видит на своем веку.

Каждое племя стремилось подражать своему тотему, поэтому люди рода черепахи были последовательными, практичными и ответственными. Они, как и их покровительница, не растрачивали силы на пустые, житейские хлопоты, но стремились твердо стоять на ногах и достичь своих целей.

Черепаха и дождь

В одной сказке индейцев мусгоков рассказывается том, как черепаха научила людей прятаться от дождя.

Очень жарко было в тот день, и черепаха решила погреться на солнышке. Она вылезла из воды, сняла панцирь и легла под дерево. Хорошо! Предусмотрительная черепаха знала, что погода все время меняется, и внимательно смотрела на небо. Вдруг на горизонте появились тучи. «Так недолго и промокнуть», – подумала черепаха. Надела панцирь и нырнула в воду.

С тех пор люди поняли, что от дождя нужно укрываться.

Бобер

В древности люди ценили бобра за деловитость, практичность и другие достойные уважения качества. Его считали связующим звеном между миром земным и небесным (помните четыре священных животных в мифе о сотворении мира?). Люди-бобры, подобно своему покровителю, были терпеливыми, трудолюбивыми и верными. В племени их уважали и доверяли им ответственные дела. Все знали, что бобры всегда подскажут, как справиться с проблемами, и развеселят забавной историей, поэтому к ним обычно шли за советом.

Бурый медведь

Бурого медведя с древнейших времен многие народы называют царем зверей. Это спокойное и сильное животное вызывает уважение. Медведь – хищник, но он очень редко, даже весной, когда испытывает зверский голод, нападает на более слабых и менее крупных лесных обитателей, в основном он питается ягодами и травами. В мифах и сказках индейцев медведь был символом миропорядка, организованности, справедливости, любознательности, его почитали как мудрого вождя. Индейцы уважали стариков, их тотемы соответствовали положению, которое они занимали. Бурым медведем могли называть жреца, вождя либо достойного благородного человека.

Белый гусь

Тебе бы, пожалуй, и в голову не пришло, что гусь – священное животное. А вот индейцы это знали наверняка! Они восхищались красотой, грациозностью, вежливостью (представь себе!), простодушием и добротой этой птицы.

Правда, в некоторых сказках индейцы высмеивали наивность гусей.

Индейцы племени пиеган рассказывают такую историю.

Однажды человек увидел стаю гусей. Он подошел к ним и стал плакать. Гуси поинтересовались:

– Что случилось, человек? Почему ты плачешь?

Тогда индеец ответил им, что он оплакивает смерть их мудрого вождя. Гуси очень удивились, ведь они никогда не слышали о нем.

– Мы ничего не знаем о нем? Кто он? – спросили гуси.

– Ай-ай-ай, как вам не стыдно! Я человек из другого селения и то знаю о вашем мудром вожде!

Гусям стало стыдно. Многие попытались припомнить вождя,

но у них ничего не вышло.

– Расскажи нам о нем, – упрашивали гуси.

– Так уж и быть, только закройте глаза, – согласился человек.

Как только гуси зажмурились, индеец взял палку и ударил нескольких гусей по голове.

– До чего же вы наивные! Как вы могли подумать, что у таких простаков может быть мудрый вождь?

Племя лягушки

Следующему племени покровительствует лягушка. Нетрудно догадаться, что ее стихией является вода.

Личные тотемы:

ДЯТЕЛ (с 21 июня по 21 июля)

ЗМЕЯ (с 23 октября по 22 ноября)

КУГУАР (с 19 февраля по 20 марта)

О лягушке и ее царстве

Во многих мифах о сотворении Вселенной лягушка создает сушу. Именно она смогла достичь дна первозданного океана и достать немного земли, из которой потом была сделана суша.

Лягушка – удивительное животное. Она прекрасно себя чувствует как на земле, так и в воде. Умение приспосабливаться к разным средам обитания, по мнению индейцев, олицетворяет сущность водной стихии: как вода принимает форму сосуда, так и лягушка способна жить там, где она находится. Лягушка символизирует спокойствие и умиротворение. Черпая силу водной стихии, лягушка исцеляет тело и душу человека.

Индейцы верили, что племя этого священного животного принесет людям здоровье, благополучие и радость. Если человека-лягушку оставят силы, а в его жизни появятся неприятности, то ему достаточно прийти к воде, и стихия обязательно поможет.

Дятел

Дятлы очень заботливые и терпеливые птицы. Они верны своей второй половине до конца дней и стараются всегда быть с ней рядом. Высиживают яйца и следят за потомством оба родителя, причем в ночное время – только самец. Можно с уверенностью говорить о том, что древние племена могли найти достойный пример для подражания, не так ли?

Змея

Мудрая, коварная, загадочная, пленяющая, гибкая змея – символ женственности и мистического начала. В мифах индейцев рассказывается о том, как однажды случилось горе: небо упало на землю. Тогда змея разъединила две стихии, и снова воцарились мир и покой. С тех пор все узнали, что змея связывает два мира – небесный и подземный, поэтому она может покорить темные силы земли и договориться с небожителями.

У змеи есть яд, которым можно вылечить человека, но, если окунуть в него кончик стрелы, получится смертельное оружие. Несколько раз в год змея сбрасывает кожу. Эту особенность индейцы воспринимали как символ обновления и преображения жизни.

Кугуар

Кугуар (или пума) – грациозный хищник семейства кошачьих. Живут они в горах на большой высоте. Независимые, неагрессивные, спокойные, они, как и все кошачьи, отличаются хорошей реакцией, поэтому в мифологии индейцев это животное олицетворяет целеустремленность, инициативность и стремительность.

Племя бабочек

Яркие, легкие, нежные, воздушные… Что еще можно сказать о бабочках? Их стихия воздух и, как это ни удивительно звучит, по поверью индейцев, к их племени относятся олень, выдра и ворон.

Личные тотемы:

Олень (с 21 мая по 20 июня)

Ворон (с 22 сентября по 22 октября)

Выдра (с 20 января по 18 февраля)

Символ легкости и красоты

Воздух – стихия жизни, созидательное, жизнеутверждающее начало. В мифологии разных народов воздух олицетворяет дыхание, дух человека. Легкий, невидимый, неосязаемый, пронизанный солнечным светом, воздух напоминал индейцам о неведомом, вечном, блаженном мире. Жили в этом мире бабочки – души людей.

Считалось, что люди-бабочки, подобно своей покровительнице, облагораживают все, к чему прикасаются. Они радуются новым идеям, изобретают, творят. Постоянная работа,

движение – вот то, что составляет их жизнь. Ограничение пространства может приносить им физические страдания.

Олень

Олень – благородное и красивое животное. Не только в далекие древние времена поклонялись ему, но и сейчас многие поэты и художники, так же как их далекие предки, восхищаются его грациозностью и мудростью.

На языке символов олень обозначает чистоту, высокую нравственность, самопожертвование, отшельничество, благочестие. Интересно, что индейцы точно подмечали черты животного и не выдумывали качества тотема, а просто формулировали то, что видели. Человек наблюдал за своим покровителем и учился у него.

Ворон

Ворон – загадочная птица. Его крик был предзнаменованием больших грядущих перемен. Ворон немало живет на свете и многое видит на своем веку: и любовь, и надежду, и предательство, и войны. Уж он-то точно знает, какой путь приведет человека к правде. Эта птица учит людей мудрости и ответственности.

Выдра

Выдра… В русском языке это слово почти ругательство, а вот в мифологии индейцев – божество. Возможно, так получилось потому, что наши современники не так хорошо знакомы с выдрой, как древние племена? А зря! Выдра – редкий (в настоящее время) пушистый зверек с длинным хвостом. Прекрасно плавает и ныряет, отличается любопытством и доброжелательностью. Индейцы также верили в то, что выдра умеет проникать в неведомые духовные миры.

Племя сокола

Огонь завораживает красотой пламени, дарит тепло, но также способен уничтожить все вокруг. Кто сможет покорить неуправляемую стихию? По мнению индейцев, это подвластно бесстрашному соколу.

Личные тотемы:

Красный сокол (с 21 марта по 19 апреля)
Осетр (с 22 июля по 21 августа)
Лось (с 23 ноября по 21 декабря)

У самого солнца

Древние индейцы восхищались соколом. Он символизировал благородство и мужество. Сокол парит высоко в небе, почти у самого солнца, поэтому он близок к богам. Во многих мифах рассказывается о том, как сокол добывает для людей огонь, чтобы они смогли пережить суровые холода.

Красный сокол

Сокол был олицетворением духа воинственности, мужества, выносливости, смелости и справедливости.

Люди-соколы, по поверью, обладали чувством собственного достоинства и могли высоко оценить хорошие качества противника. Часто благородного, честного человека из племени врага тоже называли соколом.

Те, кто относился к племени сокола, обладали не только острым зрением, но и способностью видеть то, что скрыто от остальных. Считалось также, что они наделены даром провидения.

Отправляясь на охоту, люди обращались с заклинаниями и просьбами к священным животным, к покровителям лесов и рек. У сокола просили храбрость (чтобы преодолеть опасность), метких стрел и хорошей добычи.

Осетр

Не все представления индейцев понятны нам сейчас. Например, почему они считали лягушку священным животным? Если бы вместо нее они поклонялись крокодилу (как древние египтяне), никто бы не удивился. Он страшный и сильный хищник, его боялись. Но лягушка… У современных людей это вызывает, по меньшей мере, недоумение.

Странным может казаться и то, что рыба – существо, которое живет в воде, ассоциировалось у индейцев со стихией огня. Но это именно так.

Осетра почитали как царя рыб, и ему, безусловно, приписывали такие качества, как целеустремленность, мудрость, стремительность. Осетр был покровителем рыбаков.

Интересно, что в эпосе финских народов «Калевала» тоже есть миф об осетре – «огненной рыбе». Однажды в озеро упала небесная искра, которую проглотил осетр. Один из героев эпоса поймал рыбу, разрезал ее и достал небесную искру. Так у людей появился огонь.

Лось

Обрати внимание, что многих животных, которых индейцы выбрали в качестве своих покровителей, мы и сейчас называем благородными (например, лось, олень, сокол). И это не случайно. Благородство – качество, которое высоко ценилось и индейцами, и нашими далекими предками.

Лось – символ не только благородства, но и мужества, мудрости и спокойствия.

Он очень вынослив. Огромный, величавый, он может идти по болоту, как посуху, и с легкостью пробираться даже по глубокому снегу.

Лось силен, но не агрессивен. Внутренняя сила, которая чувствуется в его движениях, вызывает уважение. Это одно из тех качеств, которое хотел бы воспитать в себе каждый индеец.

Пиратское гадание

Пиратов называют охотниками за удачей. Каждый день они испытывали судьбу. Часто им невероятно везло, они выпутывались из всевозможных передряг, постоянно рисковали жизнью, но в любой момент переменчивая фортуна могла от них отвернуться, и тогда… А что будет тогда? Что вообще ожидает человека завтра? Пиратов тоже волновал этот вопрос, ведь когда знаешь о предстоящей опасности, можешь постараться ее избежать.

Как гадать

Морские волки знали одно старинное гадание. Оно очень простое: задаешь любой вопрос, кидаешь кости на стол и получаешь ответ! Если на верхней грани было четное количество точек, на бумаге ставили крестик, а если нечетное число – рисовали нолик. Между прочим, два этих знака появились не случайно. Многие пираты просто-напросто не умели писать! Они могли лишь вывести крестик или нолик. Вот так!

Кидать кости можно было только четыре раза. Гадающий записывал в ряд все полученные крестики и нолики. Это и был ответ на вопрос.

Попробуй и ты узнать свою судьбу. Для этого тебе понадобится всего лишь обыкновенный игральный кубик.

XXXX. Сегодня кости не могут дать четкого ответа.

XXXO. Не торопись и не впадай в панику! Лучше погуляй в парке и все хорошенько обдумай. Возможно, стоит подождать, и ситуация изменится.

XXOX. Время больших сражений и важных решений пока не пришло.

XOXX. Лови миг удачи! Заветная мечта исполнится с минуты на минуту.

OXXX. Пока можешь расслабиться и пожинать плоды трудов. Тебя ждут приятные сюрпризы. Однако удача может быстро от тебя отвернуться.

XXOO. Путь свободен. Действуй! Никаких препятствий не будет.

OOXX. Удача рядом, стоит только руку протянуть. Чуть больше усилий и терпения, и все получится.

XOXO. Иногда для достижения успеха нужно много работать. Тебе придется здорово потрудиться!

OXOX. Кажется, сейчас судьба к тебе не благосклонна.

ХООХ. Ветер перемен дует в твое окошко. Он принесет тебе много радостных дней.

ОХХО. Будь внимательна и осторожна: рискуешь попасть в переделку.

ХООО. Бывают дни, когда все получается, и сейчас у тебя именно такой период.

ОХОО. События развиваются благоприятно, не торопись. Чуть больше уверенности, и результат тебя поразит.

ООХО. Посвяти время размышлениям, прислушайся к интуиции, и решение не заставит себя ждать.

ОООХ. За твоей спиной плетут интриги и распространяют слухи. Прежде чем что-нибудь предпринимать, хорошенько подумай.

ОООО. В скором времени ты себя не узнаешь. Грядут большие перемены, которые изменят твою жизнь.

Гадание на пуговицах

Итак, тебе понадобятся две большие пуговицы (белая и черная) и девять маленьких (они должны быть одинаковыми, немного выпуклыми с одной стороны).

Как гадать

Возьми чашку, положи в нее все пуговицы. Прикрой чашку рукой, переверни ее вверх дном и обратно. Проделай так несколько раз и высыпи пуговицы на стол.

Посмотри внимательно на комбинацию, посчитай, сколько маленьких пуговиц оказалось вокруг белой, а затем вокруг черной пуговицы. Тебе нужна та пуговица, рядом с которой находится больше маленьких пуговиц. Если пуговицы укатились очень далеко или они находятся на большом расстоянии друг от друга, по такой комбинации гадать нельзя, нужно начинать все сначала. Толковать предсказание можно только тогда, когда рядом с большой пуговицей находится не менее четырех маленьких. И последнее: пуговицы могут ответить только на четко поставленный вопрос.

Вокруг белой пуговицы находится много маленьких пуговиц, четыре из них упали выпуклой стороной вверх.

Неприятности переживешь, а проблемы благополучно разрешишь. Тебя ждет удача, ты успешно завершишь многие свои дела, осуществишь задуманное. Главное, не теряй веру в себя, и тогда ты справишься со многими испытаниями.

Рядом с черной пуговицей оказалось большинство маленьких пуговиц. Многие упали вогнутой стороной вверх.

В жизни наступила черная полоса, неудачи не дают тебе покоя, твои усилия, как тебе кажется, не приводят к результату.

Большинство пуговиц упали выпуклой стороной вверх.

Неудачи окружили тебя со всех сторон, и вырваться из этого замкнутого круга почти невозможно… Значит, лучше на время оставить задуманное дело и немного отдохнуть. А потом со свежими силами вновь ринуться в бой!

Комбинация рядом с белой пуговицей, напоминающая крест. Маленькие пуговицы упали вогнутой стороной вверх.

Впереди у тебя черная полоса. Пережить ее будет легче, если не падать духом. Хорошее настроение и улыбка помогают справиться с неприятностями.

Комбинация рядом с белой пуговицей, напоминающая крест.

Маленькие пуговицы упали выпуклой стороной вверх.

Ты вынашиваешь грандиозные планы. Ну что ж, удачи! Только не забывай, что большие свершения требуют усилий.

Комбинация рядом с черной пуговицей, напоминающая крест. Маленькие пуговицы упали вогнутой стороной вверх.

Забудь о неприятностях. Удача уже на пороге твоего дома! Дерзай, и у тебя многое получится.

Комбинация рядом с черной пуговицей, напоминающая крест. Маленькие пуговицы упали выпуклой стороной вверх.

Судьба к тебе благоволит, она приготовила для тебя много приятных сюрпризов! В ближайшее время ты познакомишься с новыми интересными людьми и осуществишь свои самые смелые задумки.

Гадание на картах

Если ты гадаешь на себя, на кого-нибудь из подружек или вообще на любую молодую девушку, то твоя или ее карта – бубновая дама.

Положи даму на середину стола, две карты из середины колоды – на нее (то есть на сердце) рубашкой вверх и одну под нее (под сердце) рубашкой вниз.

Основной расклад

Теперь перетасуй все остальные карты и разложи колоду на глаз на четыре стопки вокруг главной карты (дамы): сверху, снизу, справа и слева.

Возьми нижнюю стопку, сними три верхние карты и положи их одну под другой картинками вверх. Это то, что предстоит тебе в ближайшем будущем. Подложи оставшиеся карты под стопку, которая находится справа от тебя, и снова сними сверху первые три карты. Размести их справа, одну за другой, картинками вверх. Это то, что происходит с тобой сейчас.

Таким же образом, двигаясь против часовой стрелки, расположи по три карты сверху и слева от дамы. Получится форма креста. В руках у тебя останется небольшая стопка карт. Сними сверху три карты, четвертую положи на «сердце». И так три раза. Таким образом, на «сердце» в общей сложности у тебя должно лежать пять карт.

Отложи в сторону оставшиеся карты. Внимательно рассмотри свой расклад. Воспользуйся значениями карт со с. 248–249. Прежде всего, конечно, расшифруй то, что у тебя на «сердце» и под «сердцем».

Второй этап

Из оставшейся стопки карт произвольно отбери девять и отложи их в сторону. Все остальные вместе с картами из расклада (кроме дамы) смешай, перетасуй и, снимая по одной сверху, клади вокруг дамы картинкой вверх. Как только тебе попадется пара к одной из имеющихся карт (например, ты вынимаешь восьмерку, а на столе уже лежит одна), отодвигай их в сторону. Лучше даже все парные карты сразу раскладывать в две стопки. Главная карта, то есть бубновая дама, всегда должна быть на столе. Если ты вдруг вынешь из колоды еще одну даму, положи ее

рядом с бубновой на стол.

В конце концов, на столе у тебя останется не больше десяти карт: шестерка, семерка, восьмерка, девятка, десятка, валет, две дамы (включая бубновую), король и туз. Но это очень редкий случай. Когда на столе остается хотя бы девять карт, это означает полное исполнение твоих желаний.

Почитай значения карт, которые теперь лежат вокруг бубновой дамы. Сосчитай, сколько их, и сложи в стопку рубашками вверх. Все оставшиеся карты сложи в одну колоду и перемешай. Теперь тебе нужно наугад достать из колоды столько карт, чтобы на столе их оказалось шестнадцать (вместе с теми, которые уже там лежат). Клади их на стопку рубашкой вверх. Посмотри только девятую, одиннадцатую, тринадцатую, пятнадцатую и шестнадцатую карты.

9-я – то, что тебя удивит

11-я – обрадует

13-я – тревожит

15-я – предстоит

16-я – чем успокоишься

С чем останешься

Перетасуй шестнадцать карт и разложи на четыре стопки картинкой вверх. Оставляешь на столе стопку с бубновой дамой, четыре карты из нее раскладываешь в ряд лицом вверх, а другие стопки смешиваешь с остальными картами и тасуешь. Вынимаешь из середины колоды еще восемь карт, кладешь их на стол по обе стороны от ряда из четырех карт. Таким образом, у тебя должно получиться три ряда по четыре карты в каждом. Убери все парные карты (кроме пары с бубновой дамой, конечно: главная карта всегда остается на столе). Если у тебя выпало по три карты одного значения, например три восьмерки или три короля, отложи только две из них: одну светлой масти, другую – темной.

Тасуешь все карты, кроме тех, что лежат на столе. К последним прибавляешь еще девять карт, выбранных произвольно из колоды. Парные карты вновь кладешь в колоду. Если девятая карта оказалась парой к той, что уже лежит на столе, вынимай десятую и так до тех пор, пока на столе не останется парных карт (пара с бубновой дамой не в счет). Это то, что ждет тебя в будущем.

Бубны

Шестерка – утренняя дорога или дорога домой

Семерка – радостная встреча с друзьями
Восьмерка – приятный разговор
Девятка – легкое увлечение, интерес
Десятка – денежный или свой собственный интерес
Валет – хлопоты из-за денег или из-за друзей
Дама – девочка, молодая девушка
Король – юноша
Туз – свой дом, хорошее известие

Пики

Шестерка – ночная или просто поздняя дорога
Семерка – неприятная встреча, разрыв
Восьмерка – тяжелый разговор, ссора, скандал
Девятка – разбитое сердце, разрыв, неудача в любви
Десятка – неприятные известия, несчастье
Валет – досадные хлопоты
Дама – болезнь, горе, слезы, несчастья
Король – неприятности или мужчина, который приносит зло
Туз – удар, сильное горе, катастрофа, разбитое сердце

Трефы

Шестерка – вечерняя дорога или дорога в казенный дом
Семерка – встреча по казенному интересу
Восьмерка – разговор о казенном интересе
Девятка – казенный интерес, успехи в учебе
Десятка – успех в денежных делах
Валет – казенные хлопоты
Дама – пожилая женщина, мать
Король – пожилой мужчина, отец
Туз – казенный дом (больница, школа и т. д.)

Черви

Шестерка – дневная дорога
Семерка – свидание, встреча с любимым человеком
Восьмерка – разговор с любимым человеком или о нем
Девятка – любовь, часто взаимная
Десятка – любовный интерес, увлечение
Валет – любовные хлопоты
Дама – женщина средних лет или подруга
Король – любимый человек или мужчина средних лет
Туз – дом любимого человека или приятное известие

Гадания на любовь, и не только

Хочешь узнать, что ждет тебя в будущем? Попробуй одно из этих гаданий. Лучше всего гадать на Святки, то есть с 8 по 19 января. Считается, что в это время все гадания сбываются.

С зеркалом

Гадание происходит в темном помещении. Поздно вечером девушка берет два зеркала, большое и маленькое, и ставит их одно против другого – так, чтобы они друг друга отражали. Затем девушка садится напротив большого зеркала и помещает справа и слева от себя по зажженной свече. В зеркале получается длинный коридор из зажженных свечей. Девушка долго смотрит в глубь коридора. Одним из непременных условий является то, что никто, кроме нее, не должен находиться в помещении, где она гадает. Через какое-то время в зеркале должен появиться ее будущий жених. Тогда нужно быстро крикнуть: «Чур, меня!», иначе может случиться несчастье.

С бумагой

Одно из самых простых и доступных гаданий. Большой лист старой газеты нужно скомкать в плотный шар. Лучше гадать над ванной, чтобы случайно упавшая искра не стала причиной пожара.

Положи шар на железную крышку (держи ее прихваткой, потому что она очень быстро нагревается), подожги его и выключи свет в ванной. Наблюдай за тенью на стене. Постепенно сгорая, шар меняет форму, и очертания тени тоже меняются. Попытайся понять, на что они похожи. По ним судят о том, что предстоит в новом году.

Приснись жених невесте

В изголовье постели девушка кладет полотенце. Ложась спать, произносит про себя три раза: «Суженый-ряженый, приди ко мне». По поверью, во сне она должна увидеть того, за кого выйдет замуж.

Есть еще один вариант этого гадания. В ночь с понедельника на вторник девушка кладет под подушку веточку ели и произносит те же самые слова. После этого жених обязательно

приснится.

Имя жениха

На небольших, одинаковых по размеру бумажках пишутся все мужские имена, которые только придут на ум: по одному на каждой. Затем бумажки сворачиваются, кладутся в шапку и перемешиваются, а шапку лучше положить рядом с кроватью. Утром спросонья вытаскивают первую попавшуюся бумажку. На ней написано имя будущего жениха.

Гадание по книге

Задаешь вопрос, который тебя интересует, берешь любую книгу и загадываешь номер страницы и номер строчки сверху, затем открываешь книгу на нужной странице, отсчитываешь количество строк и читаешь, что получилось. Ответы могут быть забавными, непонятными или же на удивление точными.